

МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

Вирджиния Сатир

ПСИХОТЕРАПИЯ СЕМЬИ



Вирджиния Сатир
Психотерапия семьи

Conjoint Family Therapy Third Edition by Virginia Satir

© 2000 Science and Behavior Books, Inc.

© ООО «Прогресс книга», 2024

Вступление

Вы держите в руках третье издание книги «Психотерапия семьи». В этой редакции были пересмотрены уже имеющиеся ранее материалы, а также добавлены новые. Первые три раздела пособия по большей части остались неизменными, за исключением главы 12 – ее текст был дополнен, и главы 15, где появилась более актуальная информация.

В части 4 я рассказываю о том, как проводить первую встречу с семьей. Здесь я даю ответы на наиболее часто задаваемые вопросы и подкрепляю свои слова примерами из терапевтической практики. Думаю, эта глава заинтересует моих коллег-психотерапевтов – она является своеобразным введением к другой книге, *Reoplemaking* («Как строить себя и свою семью»), где я рассказываю о коммуникативных позициях и паттернах, которыми руководствуюсь во время знакомства с семьей. Переосмысление этих принципов помогает мне разрабатывать собственные упражнения и терапевтические практики. Осознание собственных позиций помогает членам семьи сделать первый шаг на путь перемен к лучшему.

В другой главе речь идет о новом для меня направлении в семейной терапии. Подобно тому как эта книга родилась из революционной в то время идеи о том, что терапию отдельно взятого человека можно проводить в присутствии его семьи, раздел «Расширение границ» будет посвящен проекту, где шестьдесят семей получали терапевтическую помощь в рамках *групповой* работы в окружении близких. Поскольку спонсор проекта, штат Вирджиния, все еще проводит исследования в этой области, информация, изложенная здесь, не будет окончательной и всеобъемлющей. Зато я с удовольствием поделюсь с вами отчетом о работе, которую мы с командой проделали, и подходами, которые были использованы. Полагаю, что семейные психотерапевты по достоинству оценят полученные в ходе этих исследований данные, а читатели, может быть, захотят опробовать описанный подход, если у них появится такая возможность.

Книгу завершает глава «Примечания автора», где я знакоблю читателей с другими своими тренировочными материалами и рассказываю, как их применить в контексте проблематик, описанных в этом пособии. Также там упоминается о моей авторской программе «Avanta». После заключительной главы вы сможете ознакомиться с подробным списком литературы.

* * *

Это пособие создано на основе разработанных мной обучающих материалов для курса «Семейная динамика», который я читала для аспирантов-психиатров Государственного института психиатрии штата Иллинойс в Чикаго с 1955 по 1958 год. С тех пор многие мои коллеги-врачи, психиатры, психологи, социальные работники, медсестры, педагоги, антропологи и социологи проявляли интерес к моим тренингам по семейной терапии, что послужило для меня толчком к тому, чтобы усовершенствовать свою методику и опубликовать по ней книгу. Это пособие – результат длительной и кропотливой работы, в нем отражаются мои взгляды на совместную семейную психотерапию, которые мне удалось сформировать за многие годы практики.

Тезис о том, что семья представляет собой целостный объект для терапевтического воздействия, в большей степени удалось развить тем, кто рассматривал поведение людей не только как следствие индивидуальных внутренних психических факторов каждого отдельного человека, но и как продукт взаимодействия людей друг с другом. Я была одной из многих исследователей, которые в дополнение к индивидуальной терапии также проводили лечение человека с диагнозом «шизофрения» *в присутствии его родных*.

Суть моей уникальной методики в том, что я рассматриваю сигналы «родственников» о помощи «пациенту», с которым работаю, под другим углом. Это могут быть жалобы на самого пациента, или на мои методы работы, или даже выражение недовольства по поводу того, о чем я, как они предполагали, должна была бы знать. В рамках традиционного психотерапевтического подхода меня учили, что любую попытку родственников вступить в контакт со специалистом нужно считать потенциально опасной, ведь она становится препятствием для формирования терапевтических взаимоотношений с пациентом. Позднее я стала задумываться о значении таких жалоб и поняла, что таким образом близкие пытаются рассказать либо о тех страданиях и проблемах пациента, которые замечают, либо о собственных страданиях и проблемах.

Развивая эту мысль, я поняла, что подобные сигналы – просьба о помощи не только пациенту, но и тому, кто с ней обращается, даже если внешне она больше напоминает угрозу. После этого стало невозможно игнорировать ту тесную связь, которая существует между пациентом и его близкими. Я и раньше в какой-то степени осознавала это, и теперь мои догадки подтвердились. Более того, мне стало ясно, что поведение человека – это его реакция на сложную систему регулярно повторяющихся и предсказуемых «правил», которым следуют его близкие, хотя сам он и его родные могут этого даже не осознавать. Рассматривая действия родственников в таком ключе, мы можем перестать видеть в них угрозу и понять, что они, напротив, способствуют развитию членов семьи и служат показателями того, как взаимоотношения между этими людьми формируют их поведение, из которого и складывается семейная система.

Большинство семейных психотерапевтов в наши дни придерживаются более или менее единого мнения о том, как работают семейные системы. Но способов классификации подобных систем огромное множество. В сущности, сегодня – спустя тридцать лет после возникновения семейной психотерапии – мы можем слышать о разных «школах» семейной психотерапии. Это напоминает времена, когда тем, кто изучает поведение человека, приходилось выбирать, за кем следовать по этому пути – за Фрейдом, Юнгом или Адлером. Тогда (сорок лет назад) не использовать методы своего «наставника» считалось непрофессиональным, а смешивать разные подходы и вовсе было дурным тоном. Сегодня же мы действуем более гибко. Последнее слово в области семейной психотерапии еще не сказано, и всем нам предстоит многому научиться. Позвольте себе стать более открытыми и действовать так, как считаете нужным, – только так мы сможем постоянно узнавать новую информацию и развиваться.

В связи с этим я хотела бы подчеркнуть, что предлагаю вам эту книгу в качестве основы для систематизации собранного вами материала и вашего личного опыта. Я ни в коем случае не призываю заучивать содержимое своего пособия наизусть, да и готовых «рецептов» здесь вы тоже не найдете. Это просто общий план действий. В каждой конкретной ситуации придется искать особый, индивидуальный подход. Психотерапевтам очень важно быть гибкими и самим принимать решения о том, что необходимо и уместно делать в том или ином случае.

Эта книга в первую очередь предназначена для студентов, которые готовятся к проведению эффективной семейной терапии, а также для «старых профи» – чтобы помочь им освежить в памяти те моменты, которые легко забываются. Именно поэтому в своем пособии я придерживаюсь неформального стиля изложения материала – чтобы оно больше напоминало учебные пособия для тренингов, поскольку во время работы над книгой я руководствовалась именно этой целью. На сегодняшний день исследований, посвященных семейной терапии, большое множество. Мы сильно продвинулись в понимании принципа работы семейных систем, и я надеюсь, что эта книга послужит своеобразным катализатором инноваций как в клинической практике, так и в области научных исследований.

Вирджиния С. Сатир

Благодарности

Человек не развивается сам по себе. История создания и переиздания этой книги и эволюция идей, о которых в ней идет речь, – яркий тому пример. Поэтому я хочу поблагодарить всех, с кем мне когда-либо довелось общаться, за то, чему они меня научили.

Мне предоставлялось много возможностей навести порядок в собственных мыслях, отвечая на вопросы участников моих тренингов и проводя консультации на разных континентах. Особую признательность я хотела бы выразить тем, кто проходил у меня психотерапию на протяжении последних сорока лет. Без этих людей я никогда не смогла бы узнать, сколько пользы приносит то, чем я занимаюсь.

Будучи преподавателем в Государственном психиатрическом институте в штате Иллинойс, я обзавелась поддержкой доктора Калмана Гиарфаса, в то время возглавлявшего институт, и Полины Питерс, директора социальной службы в Чикагской государственной больнице, где располагался на тот момент этот институт. Обоим этим людям я хотела бы выразить свою глубокую признательность.

На развитие многих идей, с которыми вы познакомитесь в этой книге, меня вдохновило сотрудничество с доктором Доном Джексоном, Грегори Бейтсоном, Джем Хейли, Джоном Уиклендом, доктором Уильямом Фраем, доктором Джулс Рискин, доктором Робертом Спитцером и другими коллегами в Институте психических исследований в Пало-Альто, Калифорния.

Также хочу выразить огромную благодарность и тем коллегам, которые, как и я, участвовали в увлекательных исследованиях внутрисемейных отношений и стремились понять, как эти отношения влияют на здоровье людей. Их готовность поделиться со мной результатами своих исследований очень много значила для меня. Среди них были доктор Мюррей Боуэн, доктор Уоррен Броуди, доктор Виктор Фримен, доктор С. Минухин, доктор И. Ауэрсвальд, доктор Отто Поллак, доктор Эрик Берн и доктор С. И. Хаякава.

Мне хотелось бы искренне поблагодарить за предоставленную финансовую поддержку при подготовке первого издания книги фонд Государственного института исследований психического здоровья – за малый грант и грант на обучение, госпожу Х. Л. Макинтайр за предоставленный грант от Фонда Роберта С. Уилера, а также Семейный фонд Луи В. и Мод Хилл за грант на развитие семейных проектов.

Первое издание этой книги никогда бы не увидело свет без поддержки Барбары Франциско, которая в течение двух лет подолгу прослушивала записи моих обучающих курсов и тренингов, чтобы собрать весь материал воедино. Я

очень признательна Линн Хоффман, которая блестяще отредактировала рукопись, благодаря чему книга приобрела законченный вид, а также Камилле Болл, которая вызвалась помочь мне перепечатать текст рукописи. Огромное ей за это спасибо. Мне хотелось бы поблагодарить и Ди Барлоу Крюгер за ее вклад в подготовку и текстовую обработку обновленного издания.

С момента первой публикации книги я много путешествовала по всему миру и делилась опытом с множеством людей. Я очень признательна им всем, и особенно Рут Топпинг, Фрицу Перлзу, Майклу Мёрфи и Ричарду Прайсу.

Продолжая активно работать в разных странах, я познакомилась с ведущими специалистами в области холистической медицины, которые открыли для меня мир с совершенно другой стороны. Я очень признательна доктору медицинских наук Бру Джой, Кену Пеллетье, доктору философии, доктору Ирвинг Огл, доктору медицинских наук Норману Шили, доктору медицинских наук Карлу Симонтону и Стефани Симонтон, доктору медицинских наук Элизабет Кюблер-Росс, Ал-Хуанг, доктору медицинских наук Стэну Гроффу, доктору философии Бобу Орнштейну, Ламе Говинда, докторам философии Элис и Элмеру Грин, Джеку Шварцу, Иде Рольф, Фредерику Лайонелу, Карлу Прибраму и Марселю Фогелю – выдающимся профессионалам, знакомство с которыми привело меня к новым открытиям и новым возможностям.

Хотелось бы выразить особую признательность доктору медицинских наук Роберту Спитцеру и его замечательному редактору Рейну Блокли, которые буквально настояли на том, чтобы я подготовила это новое издание.

Наконец, я хочу выразить искреннюю благодарность за помощь и моральную поддержку участникам программы «Avanta» и международной организации IHLRN (Международная сеть ресурсов для гуманитарных исследований), участники которой так же, как и я, мечтают помочь окружающим стать людьми в полном смысле этого слова.

Расшифровка аббревиатур

В этой книге используются следующие аббревиатуры:

ИП – Идентифицированный пациент

П – Психотерапевт

М – Муж

Ж – Жена

О – Отец

М – Мать

С – Сын

Д – Дочь

Для упрощения цитирования ссылки в тексте обозначены соответствующим номером из списка литературы (в скобках), который находится в конце книги.

Часть первая. Теория семейных отношений

Глава 1. Почему семейная терапия?

1. Семейные психотерапевты работают с семейной болью.

1) Когда кто-то в семье (пациент) испытывает боль, которая проявляется в определенных симптомах, его близкие, так или иначе, тоже страдают.

2) Многие психотерапевты предпочитают называть члена семьи, у которого прослеживается соответствующая симптоматика, «идентифицированным пациентом» – ИП, вместо того чтобы обзывать его «больным», «не таким, как все» или «виноватым», как это делают его родные.

3) Причина такого обозначения в том, что корень этих симптомов может быть не только личностным, но и семейным, и специалист прекрасно это понимает.

2. Многочисленные исследования подтверждают, что семья функционирует как единый организм. Для обозначения подобного поведения в 1954 году Джексон ввел термин «семейный гомеостаз» (39).

1) По мнению Джексона, члены семьи ведут себя подобным образом, чтобы достичь равновесия во взаимоотношениях.

2) Родственники, явно или скрыто, стремятся поддерживать этот баланс.

3) Равновесие проявляется в повторяющихся, циклических, предсказуемых шаблонах коммуникации.

4) Когда семейный гомеостаз нарушается, члены семьи изо всех сил стараются его наладить.

3. Супружеские отношения влияют на характер семейного гомеостаза.

1) Взаимоотношения мужа и жены – это ось, вокруг которой формируются остальные семейные отношения. Супруги – это «зодчие» семьи.

2) Деструктивные супружеские отношения приводят к проблемам, связанным с воспитанием детей.

4. Идентифицированный пациент – это член семьи, который наиболее явно пострадал от проблем в супружеских взаимоотношениях и наиболее часто подвергался дисфункциональному воспитанию.

1) Его симптомы – это «сигнал бедствия», знаменующий о боли родителей и возникающем семейном дисбалансе.

2) Эти симптомы означают, что ИП старается сгладить возникший в семье дисбаланс в ущерб собственному развитию.

5. Есть довольно много терапевтических подходов, которые можно отнести к категории «семейная психотерапия», но все они отличаются от направления, о котором идет речь в этой книге, поскольку они ориентированы в основном на индивидуальную работу с членами семьи, а не с семьей в целом. К примеру:

1) У каждого из родственников есть свой психотерапевт.

2) Или же психотерапевт у всей семьи один, но он работает с каждым человеком индивидуально.

3) Или у пациента может быть свой психотерапевт, который встречается с другими членами семьи «в интересах» своего пациента.

6. Все большее количество результатов клинических исследований указывают на то, что в семейной психотерапии необходимо работать с семьей как с единой системой. Впервые к этим выводам привели наблюдения за реакциями членов семьи на индивидуальную терапию их родственника с диагнозом «шизофрения». Но дальнейшие исследования показали, что, если у кого-то из членов семьи прослеживается делинквентное поведение (склонность к противоправным или антиобщественным действиям), его родственники реагируют похожим образом. В обоих случаях выяснилось, что:

1) Родственники пытались вмешаться в лечение пациента, стремились принять активное участие в лечении или препятствовать ему, словно считая, что семья несет ответственность за его заболевание.

2) У госпитализированных или находящихся в местах лишения свободы пациентов наблюдалось ухудшение состояния или регресс после посещения родственников, словно взаимодействие с семьей было напрямую связано с симптомами его заболевания.

3) Некоторые близкие чувствовали себя хуже, когда пациенту становилось лучше, будто болезнь одного из членов семьи имела принципиальное значение для функционирования семьи.

7. Подобные наблюдения заставили многих специалистов, которые предпочитали работать с клиентами индивидуально, переосмыслить свои убеждения и поставить некоторые из собственных утверждений под сомнение (109, 110, 114, 140, 142, 146, 162).

1) Специалисты заметили, что в случаях, когда пациента считали пострадавшим от своей семьи, его было легко отождествить с ней, а следовательно и приписать его состоянию слишком важную роль, что приводило к чрезмерной опеке, хотя:

□ некоторые пациенты с таким же успехом могут терроризировать других членов семьи в ответ;

□ пациенты стараются поддерживать образ больного, не похожего на других и гонимого человека.

2) Психотерапевты обратили внимание на то, что для достижения изменений в состоянии пациента серьезное значение придавалось переносу.

□ Но, вероятно, этот так называемый перенос со стороны пациента на самом деле по большей части отражал его естественную реакцию на поведение психотерапевта в далекой от реальности ситуации психотерапии, где не было установлено грамотного взаимодействия между терапевтом и пациентом.

□ Кроме того, существовала большая вероятность, что терапевтическая ситуация могла спровоцировать патологию, а не создать новые условия, в которых пациент мог бы усомниться в своих прежних представлениях и ощущениях.

□ Если в поведении пациента что-то указывало на перенос (то есть типичный для него способ взаимодействия с отцом или матерью, который он проецировал на отношения с терапевтом), то почему бы специалисту не попробовать поработать именно с семьей подопечного и не провести прием для пациента в присутствии его родных?

3) Исследователи отметили, что раньше психотерапевтам фантазии пациента были гораздо интереснее, чем его реальная жизнь. Но даже если она их интересовала, специалистам приходилось лишь полагаться на информацию, которой пациент делился на приеме, или пытаться догадаться, что же с ним на самом деле происходит.

4) Выяснилось также, что, пытаясь повлиять на образ действий одного члена семьи, они, по сути, пытаются изменить образ действий всей семьи.

□ Так, бремя ответственности за эти глобальные перемены возлагалось лишь на пациента, а не на всех членов его семьи.

□ Пациент же и так был тем, кто в одиночку старается изменить семейный уклад, поэтому, когда он прилагал еще больше усилий, как его призывал терапевт, то просто навлекал на себя новую волну критики и негодования со стороны семьи. Это лишь усугубляло самочувствие пациента, и тот вовсе падал духом.

8. Кроме того, как только психотерапевты начали приглашать на прием сразу всех членов семьи, стали проявляться и другие аспекты семейной жизни, провоцирующие симптомы пациента, которые раньше упускались из виду. Другие исследователи семейных взаимоотношений пришли к похожим выводам. Уоррен Броуди считает, что отношение родителей к обычному ребенку и к ребенку, испытывающему психологические проблемы, сильно различаются (27):

...в присутствии «нормального» ребенка мать и отец могут общаться свободно, гибко и невероятно осознанно, что совершенно отличается от их поведения в отношениях с симптоматичным ребенком. Патологические отношения между родственниками возникают именно в присутствии члена семьи с патологическими симптомами. И это просто поразительно.

9. Но психиатры, которые стали уделять все больше внимания семейной терапии, далеко не первыми признали, что душевные болезни могут быть спровоцированы межличностными отношениями. Салливан и Фромм-Райхманн, а также ряд других специалистов в области психического здоровья стали пионерами в этой области. Еще одним важным шагом на пути

нормализации общей семейной терапии стало появление движения The Child Guidance («Психологическая поддержка детей») (41).

1) Психотерапевты, которые специализировались на работе с детьми, стали проводить приемы и для матери, и для ребенка, хотя по-прежнему предпочитали индивидуальные встречи с каждым из пациентов.

2) Также все больше специалистов признавали важность подключения к психотерапии отца, хотя им было трудно найти с ним общий язык и, как правило, не удавалось вовлечь его в терапевтический процесс.

□ Со слов психотерапевтов, отцы считали воспитание детей исключительно обязанностью жены и полагали, что если с ребенком что-то не так, то нужно обращаться именно к ней, а не к мужу.

□ Ориентированные на мать и ребенка, Child Guidance-терапевты, как правило, соглашались с доводами отца, поэтому им нелегко было убедить его в том, что его роль в семье важна для здоровья ребенка.

□ Клиники, работающие с детьми, по-прежнему акцентировали внимание на материнском воспитании, хотя и отцовское влияние тоже считали важным. Независимо от того, включали отца в психотерапию или нет, специалисты фокусировались на взрослых как на родителях, а не на супругах, будучи уверенными в том, что именно это важно для ребенка. Но о том, что отношения мужа и жены сильно влияют на воспитание их детей, также упоминалось неоднократно. Например, Мюррей Боуэн (25) отмечает: «Поразительно, насколько улучшалось самочувствие пациента, родители которого уделяли больше внимания друг другу, чем своему ребенку. Когда *один из родителей* стал более эмоционально привязан к пациенту, чем к другому родителю, у пациента немедленно проявился автоматический регресс. Когда между родителями были тесные и доверительные отношения, они никак не могли „неправильно воспитывать“ пациента. Ребенок положительно реагировал на твердость, попустительство, наказания, „разговоры по душам“ и прочие „приемы“, которые в случае разлада между родителями оказывались неэффективными».

10. Семейным психотерапевтам было гораздо легче заинтересовать мужа в семейной терапии, нежели в индивидуальной, потому что сами специалисты были уверены в том, что на приеме должны присутствовать оба «зодчих семейных отношений».

1) Как только психотерапевту удавалось убедить супруга в том, что его участие принципиально важно для терапии, что его мнение имеет вес и он – значимая фигура в процессе работы с ребенком *или* в семейной жизни в целом, муж сразу же с готовностью подключался к работе.

2) Жена (в роли матери) могла быть инициатором семейной психотерапии, но как только начиналась работа, муж принимал такое же участие в процессе, как и его супруга.

3) Проводить семейную психотерапию имеет смысл только со всеми членами семьи. Супруги говорят: «Ну вот, наконец-то мы собрались вместе и сможем во всем как следует разобраться».

11. Начиная с первого знакомства, семейные терапевты уже начинают формировать свои предположения о том, почему одному из членов семьи потребовалась помощь специалиста.

1) Обычно люди впервые приходят на прием к психотерапевту потому, что кто-то извне заявил, что, например, у мальчика Джонни есть психологические проблемы. Как правило, на первый прием приходит встревоженная супруга (назовем ее Мэри Джонс), и ее роль – мать ребенка по имени Джонни, у которого есть психологические проблемы. И раз у него проблемы, то в этом должна быть виновата она, его мать.

2) Но, возможно, у Джонни наблюдались психологические проблемы задолго до того, как кто-то со стороны окрестил его психологически неуравновешенным.

3) Пока посторонний человек (обычно учитель или воспитатель) не отметил, что у Джонни есть психологические проблемы, члены семьи Джонс, вероятно, вели себя так, будто не замечали поведения Джонни. Поведение мальчика было уместным, поскольку выполняло определенные семейные функции.

4) Скорее всего, произошло какое-то событие, которое спровоцировало симптомы Джонни, из-за чего окружающие стали считать, что у мальчика психологические проблемы. События могут быть следующие:

☐ изменения за пределами простой нуклеарной семьи (или простой семьи, состоящей только из мужа с женой и их детей): война, экономический кризис и т. д.;

☐ перемены в двух исходных семьях (семьях родителей): болезнь бабушки, финансовые проблемы дедушки и т. д.;

☐ появление или исчезновение какого-то члена семьи: приезжает бабушка и остается жить вместе с родителями, в доме появляется квартирант, рождается еще один ребенок, выходит замуж дочь;

☐ биологические изменения: кто-то из детей вступает в подростковый возраст, у матери начинается менопауза, отец попадает в больницу;

☐ глобальные изменения в семье: ребенок уезжает из дома, чтобы учиться в школе-интернате, семья меняет место жительства, отец получает повышение по службе, сын поступает в университет.

5) Подобные события могут спровоцировать проявление симптомов, связанных с ментальными проблемами, поскольку всем членам семьи приходится приспосабливаться к изменениям. Взаимоотношения усложняются, поскольку теперь их нужно пересматривать, что нарушает семейный баланс.

6) Семейный гомеостаз в какие-то периоды может быть функциональным или «подходящим» для членов семьи, а в какие-то – нет. Поэтому различные события могут по-разному влиять на членов семьи в разные периоды.

7) Но если событие затрагивает одного из родственников, то в той или иной степени оно затрагивает и остальных.

12. После знакомства с Мэри Джонс терапевт может предположить, каковы отношения между Мэри и ее мужем, которого мы будем называть Джо. Если, что скорее всего так и есть, неблагополучие в супружеских взаимоотношениях служит основной причиной возникновения у ребенка симптомов ментального расстройства, то главной задачей специалиста будет обратить внимание на проблемы в отношениях между мужем и женой.

1) Что за люди эти Мэри и Джо? В каких семьях они выросли?

☐ Когда-то это были просто два отдельных человека, каждый из которых рос в какой-то конкретной семейной обстановке.

☐ Теперь же они строят свою собственную семью.

2) Почему же из всех окружающих они выбрали именно друг друга в качестве пары?

☐ Принципы, по которым Мэри и Джо выбирали друг друга, подскажут нам, почему супруги теперь друг в друге разочарованы.

☐ Их разочарование друг в друге может объяснить, почему именно с помощью этих, а не каких-то других симптомов Джонни пытается сплотить семью.

Глава 2. Низкая самооценка и выбор спутника жизни

1. Человек с низкой самооценкой испытывает сильное чувство тревоги и неуверенность в себе.

1) Его самооценка во многом зависит от мнения окружающих о нем.

2) Его зависимость от постороннего мнения мешает ему проявлять самостоятельность и свою индивидуальность.

3) Он ото всех скрывает свою низкую самооценку, особенно когда хочет произвести на кого-то впечатление.

4) Его низкая самооценка обусловлена опытом взросления, когда этот человек считал, что недостаточно хорош как представитель своего пола по отношению к представителям противоположного пола.

5) Он так и не смог по-настоящему сепарироваться от родителей, то есть научиться общаться с ними на равных.

2. Человек с низкой самооценкой очень надеется на других людей и одновременно боится их. Он никому не доверяет и всегда ожидает неодобрительной реакции со стороны окружающих.

1) Когда Мэри и Джо придут на первый прием, психотерапевт постарается выяснить, чего они ожидали друг от друга, на что надеялись раньше, в период знакомства и ухаживания, потому что:

□ они выбрали друг друга не случайно: что-то такое они разглядели друг в друге, на что очень понадеялись;

□ они заметили друг в друге и еще кое-что (но не позволили себе признаться в этом вслух) – то, что усиливало их страхи и подтверждало сомнения. Это натолкнет терапевта на мысль о том, что каждый из супругов вызывает в другом ожидаемое поведение, будто пытаюсь покончить с неопределенностью, исполнить свои же пророчества;

□ взаимоотношения Мэри и Джо в дальнейшем будут либо повторять отношения между их собственными родителями, либо полностью отличаться от родительской модели отношений.

3. Наверное, и Мэри, и Джо увидели друг в друге то, на что рассчитывали, потому что каждый из супругов шел на поводу у внешних защитных реакций, а не внутренних глубинных ощущений.

1) Внешне Джо казался решительным и надежным, но глубоко внутри чувствовал неуверенность в себе, беспомощность и страх. Глядя на него, Мэри могла с уверенностью сказать себе: «Это сильный человек, на которого я могу положиться».

2) Со стороны Мэри казалась сильной женщиной, общительной и разговорчивой, но на самом деле она не чувствовала уверенности в себе, ощущала собственную беспомощность и страх. Когда Джо смотрел на Мэри, то думал: «Это сильный человек, на которого я могу положиться».

3) Когда Мэри и Джо поженились, оба обнаружили, что выбрали в спутники жизни вовсе не ту сильную личность, на которую надеялись. Разочарование, недовольство, гнев – вот что они оба в конечном счете почувствовали.

4. Как же тогда Мэри и Джо удалось найти себе пару, если у них были проблемы с доверием и такая низкая самооценка?

1) Как только они стали половозрелыми взрослыми и на первый план вышла сексуальность, и Мэри, и Джон, несмотря на все свои страхи, рискнули вступить в отношения.

2) А еще они были влюблены, что на тот момент придавало им большую уверенность в своих силах и позволило ощутить себя сильными и успешными. Каждый из них подумал про другого: «Похоже, я для тебя что-то значу... Как мне повезло, что ты у меня есть... Ты поможешь мне выжить. Со мной все в полном порядке, если рядом ты.»

3) В итоге оба стали жить друг для друга, заключив своеобразный «пакт выживания». Каждый из супругов знал: «Если у меня кончатся силы, ты поделишься со мной. У тебя их достаточно, и в крайнем случае твоих ресурсов хватит на нас обоих».

5. Но вот беда, когда Мэри и Джо сошлись, они не поделились друг с другом своими страхами.

1) Джо боялся, что Мэри разлюбит его, если узнает, какой он на самом деле никчемный (и наоборот).

□ Джо словно пообещал себе: «Никто не должен догадаться, какое я ничтожество. И никто не должен узнать, что я считаю всех женщин обманщицами, дурами, ехидными, упрямыми, властными. Никто не должен догадаться, что единственный способ выжить рядом с женщиной для меня – самоустраниться, позволить ей делать то, что она посчитает нужным».

□ Мэри же говорила себе: «Никто не должен догадаться, какое я ничтожество. И никто не должен догадаться, что я считаю всех мужчин скупыми, безответственными, нерешительными, слабыми. Никто не должен узнать, что единственный способ выжить рядом с мужчиной для меня – сразу взвалить на себя все трудности, как только он на что-то пожалуется»

2) Но несмотря на все ожидания и внутренние страхи каждого из супругов, оба они пытались соответствовать ожиданиям друг друга, потому что самооценка каждого из них зависела от стороннего мнения о нем.

□ Поначалу, когда Мэри дала понять Джо, что считает его сильным, это придавало мужчине уверенности. Он мог ощущать себя надежным, потому что

таким казался ей (и она чувствовала себя сильной, потому что супруг видел ее такой).

□ Подобные взаимоотношения могут сохраняться до тех пор, пока какое-то стрессовое событие извне или необходимость принять важное решение не проявит внутреннюю слабость и уязвимость Мэри или Джо, не раскроет их неготовность бороться с трудностями. Тогда окажется, что никакие они оба не сильные и что каждый из них просто притворялся таким, чтобы скрыть внутреннюю слабость или желание обладать партнером.

3) Ни Мэри, ни Джо не выясняют, чего именно ожидают друг от друга, на что надеются, чего боятся. Оба считают, что каждый из них в состоянии угадать, что происходит в голове у другого (будто у каждого из них есть личный магический хрустальный шар).

4) Каждый исходит из того, что он должен угодить другому, поэтому ни один из супругов не может сообщить, когда недоволен другим, прямо признать наличие разногласий или критику в свой адрес. И Мэри, и Джо ведут себя так, словно они совершенно одинаковые, словно они постоянно на одной волне. Например, однажды у меня на приеме сидела такая семья: муж с женой прижимались друг к другу, взявшись за руки, а их ребенок сидел где-то в сторонке, погруженный в свои мысли.

6. В сущности, Мэри и Джо поженились, чтобы что-то друг от друга «получить».

1) Каждый хотел, чтобы его уважали и ценили (а еще оба хотели, чтобы их уважали в обществе: «Надо же создавать семью. Вот у меня теперь есть семья, значит, я успешный человек»)

2) Каждый хотел получить от другого качества, которых, по его мнению, не хватало ему самому.

3) Каждый хотел найти в супруге продолжение самого себя.

4) Каждый хотел найти в партнере всемогущего, вездесущего, бескорыстного, «хорошего» родителя и всячески пытался избежать всемогущего, вездесущего «плохого» родителя.

Глава 3. Различия и разногласия

1. Когда Мэри и Джо вступали в брак, они даже представить себе не могли, что им придется «давать», а не только получать.

1) Каждый считал, что ему нечего дать партнеру.

2) Каждый полагал, что ему и не требуется ничего давать, ведь он нашел свое продолжение в супруге.

3) Если бы кто-то из них и давал другому что-то, то делал бы это неохотно, с тревогой, или считал бы, что чем-то жертвует, потому что на самом деле никто из супругов не ожидал ничего взамен.

2. Когда после свадьбы Мэри и Джо обнаружили, что их партнер «совсем не такой», как ожидалось в период ухаживания, оба супруга были разочарованы. Теперь они видели друг в друге те черты, которые на раннем этапе отношений не проявлялись.

1) Мэри на ночь закручивает волосы на бигуди.

2) Мэри постоянно переваривает фасоль.

3) Джо разбрасывает свои грязные носки по всей комнате.

4) Джо храпит во сне.

3. Когда Мэри и Джо понимают, что их ожидания не совпадают с реальностью и что эти отношения скорее отнимают энергию, чем дают ее, супруги начинают видеть друг друга совершенно в ином свете.

1) Различие кажется чем-то плохим, потому что приводит к разногласиям.

2) Разногласия дают супругам понять, что их партнер – это отдельный человек, а не их собственное продолжение.

4. Когда я говорю «различие», то имею в виду все разнообразие индивидуальности, то, как каждый человек по сути своей отличается от любого другого человека.

1) Люди могут отличаться друг от друга физически (А высокий, Б маленькая; А мужчина, Б женщина).

2) У людей могут быть разные характеры или темперамент (А легко возбудимый и общительный, Б уравновешенная и замкнутая).

3) У людей могут быть разные способности и образование (А хорошо знает физику, Б – знаток музыки; А здорово управляет с разными инструментами, Б хорошо поет).

4) Вместо того чтобы увидеть в различии возможность узнать что-то новое и получить толчок к развитию, мы часто видим в нем нечто вредное и опасное.

5. Вот в чем Мэри и Джо не похожи друг на друга, и это их очень огорчает:

1) У них разные предпочтения, желания, привычки, вкусы (А любит рыбалку, Б ее ненавидит; А любит открывать окно ночью, Б любит, чтобы оно было

закрыто).

2) У них разные ожидания и мнения (А считает, что женщины должны быть сильными, Б полагает, что сильными должны быть мужчины; А религиозен, а Б – нет).

6. Непохожесть, которая приводит к конфликту интересов (разногласиям), воспринимается как оскорбление и свидетельство того, что человек вас не любит.

1) Кажется, что это угрожает независимости и самоуважению.

2) Кто-то отдает, а кто-то получает. Но ведь ресурсы не безграничны. Кому понадобится то, что есть у вас?

3) До брака каждый считал, что у другого достаточно средств на двоих. Теперь, когда возникают разногласия, кажется, что их не хватит даже на одного.

7. Если бы Мэри и Джо уважали себя, они бы смогли доверять друг другу.

1) Каждый был бы уверен, что сможет что-то получить от другого.

2) Каждый смог бы набраться терпения и подождать.

3) Каждый мог бы дать что-то другому, не чувствуя себя обделенным.

4) Каждый смог бы воспринимать непохожесть другого на себя как возможность для собственного развития.

8. Мэри и Джо недостаточно уверены в себе.

1) Каждый считает, что у него едва хватает ресурса для поддержания собственной жизни, не говоря уже о жизни партнера.

2) С одной стороны, поведение каждого из супругов словно говорит: «Сам по себе я никто. Я буду жить ради тебя», но с другой – и Мэри, и Джо ведут себя так, словно хотят сказать: «Я никто и ничто, поэтому, пожалуйста, живи ради меня».

9. Поскольку паре не хватает доверия, некоторые сферы совместной жизни, где супругам особенно трудно мириться с индивидуальностью друг друга, пугают их сильнее остальных. Это касается денег, еды, секса, отдыха, работы, воспитания детей и взаимоотношений с родителями супруга.

10. Даже если люди и в состоянии доверять друг другу, совместная жизнь требует от них принятия решений о том, когда отдавать, а когда – брать, учитывая реалии конкретного момента. Людям нужно решить:

1) Чем они поделятся друг с другом или что будут делать вместе (насколько один партнер будет зависеть от другого).

2) Чем Мэри и Джо не поделятся друг с другом и что не будут делать вместе (насколько независимым будет каждый из них).

11. Сейчас паре нужно достичь определенной гармонии в отношениях, чтобы понять:

1) Чего хочет А, а чего хочет В.

2) Что лучше делает А, а что лучше делает В.

3) О чем думает А и о чем думает В.

4) Какие обязательства возьмет на себя А, а какие возьмет на себя В.

12. Мэри и Джо необходимо научиться отстаивать свои убеждения, желания, выражать свои чувства, делиться знаниями и опытом, не вторгаясь в личное пространство другого человека, не покушаясь на его свободу и не разрушая его, добиваясь при этом приемлемых обеими сторонами результатов.

1) Если людям удастся создать функциональные отношения, они говорят: «Я вот что думаю, вот что чувствую, вот о чем знаю. Я – это я, но я не осуждаю тебя за то, что ты это ты. Я принимаю то, что ты можешь мне предложить. Давай разберемся вместе в том, что нам дальше делать».

2) Если же функциональных отношений добиться не получается, люди скажут вот что: «Будь как я, будь со мной только таким. Если ты не согласен со мной, значит, ты плохой. Мне неважно, что там на самом деле, и мне плевать на то, что ты отличаешься от меня».

13. Давайте приведем самый распространенный пример того, как вступают в разногласия «функциональные» люди. Допустим, муж и жена решают поужинать вместе, но А хочет пойти куда-нибудь поесть гамбургеры, а Б хочет насладиться блюдом из курицы. Где подают гамбургеры – там не подают курицу, и наоборот.

1) Супруги могут попытаться уговорить друг друга: «Пожалуйста, давай поедим гамбургеры».

2) Или же договориться ходить в разные заведения по очереди: «Давай сегодня поедим курицу, а в следующий раз – гамбургеры».

3) Они могут найти альтернативный вариант, который удовлетворит обоих: «И тебе, и мне нравятся отбивные, так что давай сегодня поедим их» или «Давай поищем другой ресторан, где подают и гамбургеры, и курицу».

4) Здравый смысл для супругов может быть важнее их желаний: «Поскольку закусочная с гамбургерами ближе, а мы торопимся, давай поедим гамбургеры».

5) Партнеры могут попробовать договориться и учесть желания каждого: «Ты поешь гамбургеры, раз уж так их любишь, а я съем курицу, а потом встретимся». Они могут на какое-то время расстаться и поступить независимо, когда это возможно.

6) И наконец, они могут обратиться к третьему человеку, из-за которого и примут окончательное решение: «Чарли хочет с нами поужинать. Давай спросим его, куда он хотел бы пойти».

14. А теперь посмотрим, как такие решения принимают «дисфункциональные» люди. Они исходят из принципа, что любовь – это обязательно полное согласие во всем. А потому:

1) Они юлят и откладывают принятие решения на потом: «Давай потом решим, где нам есть» (и бывает, что решают вообще никуда вместе не ходить).

2) Пытаются переубедить друг друга: «Мы пойдем есть гамбургеры!»

3) Стараются приводить весомые аргументы в свою пользу: «И то еда, и это еда, так что давай есть гамбургеры».

4) Пытаются сбить друг друга с толку: «Ты же *не так уж* и любишь курицу» или «Ты, должно быть, сумасшедший, раз любишь курицу!»

5) Нападают друг на друга, сыплют обвинениями: «Ты ужасный эгоист, раз не хочешь есть гамбургеры. Ты всегда плохо относился ко мне»

15. У Мэри и Джо в некоторой степени дисфункциональные отношения, поэтому если они в чем-то друг с другом не согласны, то заявляют: «Если бы ты любил(-а) меня, ты бы сделал(-а), как я хочу». Они не применяют технику сепарации и индивидуального поиска решений. У них никогда не получится добиться согласованной независимости.

16. Мэри и Джо нападают друг на друга, потому что разочарованы и обижены, так как ожидали друг от друга полного согласия.

1) Каждый ждал, что другой оценит его по достоинству, и теперь оба страдают от нападок друг друга.

2) Супруги хотели быть единым целым, а вместо этого лишь отдалились друг от друга.

17. Супруги опасаются, что из-за открытого конфликта случится беда. Поэтому Джо словно говорит себе:

«Если я обвиню Мэри, то причиню ей боль. Я не могу этого допустить, ведь мне хочется, чтобы она ценила меня. А вдруг Мэри не будет плохо, потому что я ничего для нее не значу? Или, может, она начнет обвинять меня, сделает мне больно, и я снова буду страдать от одиночества и морального опустошения, и вот от этого всего уже *мне* станет очень плохо?»

«Нет, так нельзя! Я нужен Мэри. Я отвечаю за нее. Я не должен обвинять Мэри, иначе она будет разбита. Или же надо сделать это как-то поделикатнее».

Подобные мысли возникают и у Мэри.

18. Мэри и Джо упорно скрывают друг от друга свое недовольство (по сути, большая часть общения между ними происходит в скрытой форме, то есть невербально).

1) Когда или Джо, или Мэри хочет обвинить партнера в том, что он ничего не дает, им приходится скрывать свое недовольство и выражать его в скрытой форме.

2) О своих просьбах они тоже не сообщают прямо.

19. Вот пример подобных скрытых просьб. Допустим, Мэри хочет пойти в кино:

1) Вместо того чтобы взять и просто сказать: «Я хочу посмотреть фильм. А ты?», она может спросить Джо: «Ты ведь хочешь пойти в кино, правда?» или сказать: «Тебе бы не помешало сходить в кино».

2) Если ей приходится скрывать свою просьбу еще более тщательно (например, если она так называемый «шизофреник»), Мэри может сказать что-

то вроде: «На нашей улице открыли хороший кинотеатр» или «Мне нравится находиться в помещениях, где есть кондиционер».

20. А вот пример скрытых обвинений. Допустим, Джо не реагирует на просьбу Мэри.

1) Мэри не скажет ему: «Когда я прошу тебя о чем-то, ты меня словно не слышишь, тупица ты эдакий!», она скажет: «Люди никогда не обращают на меня внимания».

2) Или, если ей приходится маскировать свои обвинения еще более тщательно (как это происходит у шизофреников), она может сказать: «Вселенная глуха к нашим просьбам».

21. Когда практически любая информация подается настолько неявно, любой третий человек, наблюдающий за происходящим, приходит в замешательство и интересуется: «Кто от кого чего хочет? Кто кому что сделал?»

1) В таком же замешательстве может находиться и ребенок этой пары.

2) Запутаться может и психотерапевт, если не будет требовать от присутствующих на сеансе четких формулировок – *кто* чего *от кого* хочет.

22. Когда мы наблюдаем за поведением людей со стороны, мы видим, что чем более дисфункционален человек, тем сложнее ему выразить, чего от кого он хочет и кого именно он в чем-то обвиняет.

1) Например, желания и обвинения будут адресованы ближайшей планете в Солнечной системе, а не тому человеку, который находится рядом.

2) Чем более дисфункционален человек, тем менее внятные реакции у него возникают в ответ на просьбы и обвинения.

□ Вопросы адресуются будто бы в пустоту.

□ Ответы также возвращаются в никуда.

23. Мэри и Джо могут стараться не просить друг друга о чем-то конкретно и ни в чем явно друг друга не обвинять – они просто уходят из конкретной создавшейся ситуации. При этом оба маскируют упреки в адрес конкретного человека под неявное обвинение непонятно кого.

1) Такое абстрагирование от ситуации они обозначают с помощью фраз: «Делай что хочешь... Поступай как знаешь... Да, дорогая, ты всегда права»

2) Они могут «самоустраниться» и без слов, в буквальном смысле «покидая поле боя», чтобы принять какое-то важное решение, всем своим видом показывая: «Делай что хочешь. Жить с тобой невозможно, и я вынужден отстраняться».

3) Чтобы абстрагироваться, такие люди могут прибегать к помощи наркотиков, сна, алкоголя, могут становиться невнимательными, «глупыми». В этом случае они будто хотят донести до партнера: «Делай что хочешь. Я должен быть в полубессознательном состоянии, чтобы жить с тобой».

4) Для того чтобы отстраниться, они могут даже физически заболеть. В этом случае они хотят сказать: «Делай что хочешь. Я должен быть болен, чтобы жить с тобой».

5) В крайнем случае отстранение может обрести форму психического расстройства. Тогда человек будто говорит: «Делай что хочешь. Только полный псих сможет тебя выдержать».

24. Скрывая свои чувства и мысли, избегая прямого диалога, Мэри и Джо пытаются разобраться со своими противоречивыми чувствами по поводу того, любят их или нет.

1) Каждый пытается скрыть свое разочарование.

2) Каждый пытается умиловить партнера, угодить ему или защитить его, потому что этот человек нужен, чтобы выжить.

3) Что бы они ни делали, их поведение буквально кричит о том, насколько они разочарованы, морально опустошены и чувствуют себя обманутыми.

25. За годы своей терапевтической практики я пришла к выводу, что чем более скрытно и опосредованно общаются люди, тем более дисфункциональными они скорее всего являются. Но я еще ничего не сказала вам о парах, поведение которых напоминает то, что я называю «синдромом перетягивания каната».

1) Каждый восклицает: «Я прав!», «Нет, я права!», «Ты подонок!», «Нет, это ты стерва!»

2) По крайней мере, в таких парах люди вступают друг с другом в открытый конфликт.

□ Они не соглашаются с партнером в открытую, но в то же время не скрывают своего недовольства.

□ В этой семейной паре никто не путает свои желания с чужими. Каждый из партнеров легко может понять, чего хочет его половинка, потому что та сообщает все в довольно громкой манере.

□ Если третий человек посмотрит на такую пару, то сразу поймет, что эти двое не согласны друг с другом, и если он об этом им сообщит, оба с таким комментарием согласятся.

□ Муж и жена, которые играют в «перетягивание каната», не пытаются сбить с толку друг друга или окружающих, не скрывают взаимного разочарования. Но из-за низкой самооценки они нуждаются друг в друге, и обоим кажется, что они попали в ловушку. Партнеры могут признавать, что *не похожи* друг на друга, но не согласятся существовать по *отдельности*.

26. Подводя итог, можно сказать, что у Мэри и Джо, если они в крайней степени дисфункциональны (родители ребенка с серьезным психологическим расстройством), будут наблюдаться низкая самооценка, завышенные ожидания, и неуверенность в себе. Поэтому у них вполне могут сложиться такие отношения, в которых каждый не замечает, где заканчивается его собственная

личность и начинается личность другого. Каждый лишь догадывается о собственной уникальности.

1) Джо думает: «Я нужен Мэри, я отвечаю за нее. Я не должен спорить с Мэри, иначе она очень расстроится. Мы с ней одинаковые, у нас не должно возникать разногласий, разве что по мелочам. У нас одинаковые чувства, мысли, одинаковые вкусы. Мы на одной волне, мы живем друг для друга».

2) Оба партнера настолько яростно пытаются порадовать и защитить друг друга, что в конечном счете начинают жить в соответствии (как они считают) с ожиданиями друг друга.

□ Каждый передает право управлять своей жизнью партнеру, возмущаясь при этом.

□ И каждый принимает на себя ответственность за жизнь партнера, но сам же из-за этого возмущается.

27. Получается, что оба супруга пытаются выступать то в роли родителя, то в роли ребенка по отношению друг к другу.

1) Каждый говорит: «Эй, командуй мной (но лучше бы ты этого не делал!)».

2) И каждый также говорит: «Ладно, я буду жить за тебя (но лучше бы ты жил сам)».

3) Оба по очереди играют роль либо сильного и состоятельного человека, либо беспомощного и несостоятельного. В этих взаимоотношениях сильным и состоятельным может быть лишь кто-то один.

4) Каждый ведет себя так, словно нельзя быть одновременно и самостоятельной личностью, и чьим-то мужем (или чьей-то женой). Супругам кажется, что индивидуальность и семейная жизнь несовместимы.

28. До брака Мэри и Джо никогда не проявляли свою индивидуальность в полной мере.

1) Теперь же, после того как пара поженилась, оба стараются и вовсе никак не проявлять себя, чтобы сыграть свою роль в семейных отношениях.

2) Теперь Мэри и Джо делают вид, что они не личности, а просто муж и жена, которые живут друг для друга.

3) Тогда как в глубине души они все еще пытаются проявить свою индивидуальность.

29. Мэри и Джо продолжают поддерживать такие отношения, потому что ничего другого они и не ожидали.

1) Они могут надеяться на то, что когда-нибудь все будет иначе (жизнь это жизнь – но вдруг повезет!).

□ Мэри была готова к тому, что Джо окажется не таким, как она думала.

□ Джо был готов к тому, что Мэри окажется не такой, как он предполагал.

2) Тем временем Мэри вынуждена сражаться со своими страхами, применяя ту же тактику, что и ее родители использовали в своей семейной жизни, потому

что иначе она вести себя не умеет (и Джо поступает точно так же).

30. Какие бы отношения ни сложились у Мэри и Джо, супруги все равно останутся разочарованы.

1) Вскоре помимо роли мужа и жены, которую каждый пытался играть в супружеских взаимоотношениях, и остатков нереализованной индивидуальности прибавится еще и роль родителей.

2) И если паре трудно было одновременно оставаться самими собой и при этом быть мужем или женой, то выполнять родительские обязанности каждому из них будет тем более сложно.

Глава 4. Влияние стресса на современную семью

1. Когда в семье Джонсов появляется Джонни, родители полны ожиданий и надежд по отношению к нему.

1) Само появление Джонни на свет – это шанс для Мэри и Джо получить что-то, опять почувствовать себя полноценными, любимыми, нужными, сильными и состоявшимися.

2) Джонни – это шанс для родителей продлить свою жизнь, ведь он – их плоть и кровь.

2. Но вот беда: у Джонни тоже есть свои желания.

1) С самого рождения он дает понять, что это *он* будет все получать, ведь он физически беспомощен, психологически одинок и не умеет общаться.

2) И поскольку ребенок беспомощен, его собственные потребности в выживании должны удовлетворяться в соответствии с представлениями родителей о его потребностях и ожиданиях. Если он хочет что-то получить, его просьбы должны быть соотнесены с тем, что родители хотят и могут ему дать.

3. Когда Мэри и Джо добавили родительскую роль к индивидуальным и супружеским, с социологической точки зрения они стали считаться семьей. И прежде чем приступить к обсуждению семейной жизни Джонсов, давайте вспомним, что именно социологи и антропологи подразумевают под словом семья и какие функции семья выполняет как ячейка общества.

1) Специалисты сходятся во мнении, что простая или нуклеарная семья (муж, жена и дети) встречается в любом обществе.

2) Они полагают, что семья – это два разнополых взрослых человека, которые живут под одной крышей и поддерживают социально приемлемые сексуальные отношения.

3) В таких семьях также есть общие или усыновленные дети.

4. Такую ячейку общества, состоящую из нескольких людей, удерживают вместе взаимодополняющие функции. Вот эти функции:

1) Генитальные гетеросексуальные взаимоотношения двух взрослых людей.

2) Продолжение рода – рождение и воспитание детей.

3) Экономическое сотрудничество, в котором обязанности двух взрослых людей распределяются в соответствии с их полом, удобством и навыками, а также разделение обязанностей между родителями и детьми, в зависимости от пола и возраста последних.

4) Соблюдение запрета на инцест между представителями разных поколений, позволяющее домочадцам четко и успешно выполнять свои задачи и сохранять стабильные взаимоотношения.

5) Передача родителями детям культурных ценностей посредством воспитания.

☐ Обучение определенным «ролям» или социально приемлемым способам поведения с другими людьми в различных социальных ситуациях (роли зависят от возраста и пола ребенка).

☐ Помощь детям при взаимодействии с предметами окружающего мира.

☐ Развитие в детях навыка коммуникации: родители объясняют, как пользоваться словами и жестами, чтобы передавать осмысленную информацию другим людям.

☐ Развитие у детей способности выражать эмоции, управление эмоциональной реактивностью ребенка (в семье ребенка обучают вербально и невербально, на собственном примере, используя в качестве подкрепления и любовь, и страх).

6) Помощь ребенку в понимании того, когда заканчивается детство и человек уже в состоянии выполнять свои взрослые роли и обязанности.

7) Обучение детей заботе о родителях.

5. Для семей, особенно для супругов, это нелегкая задача. Почему они должны взять на себя такие обязательства? Потому ли, что дети – экономически ценное приобретение? Или потому, что иметь детей важно с эмоциональной точки зрения? Ответ на этот вопрос обусловлен культурой. В условиях нашей культуры решающей является эмоциональная сторона.

1) Джо (как и Мэри), вероятно, чувствует, что соответствует общепринятым ожиданиям: «У взрослых должны рождаться дети. Вот и у меня родился ребенок».

2) Джо чувствует, что у него теперь есть продолжение, потому что после него будет жить его ребенок, его плоть и кровь.

3) Джо снова сможет насладиться фрагментами своей прошлой жизни, вместе с ребенком совершая открытия, радуясь и удивляясь.

4) Джо может попытаться исправить свои прежние ошибки и то, что раньше причиняло ему боль, ограждая своего ребенка от совершения тех же ошибок.

5) У Джо появится дополнительный смысл в жизни, когда он осознает, как важен для своего ребенка. Он должен заботиться о ребенке, защищать его, воспитывать, ведь он – отец, он мудрее, успешнее, у него есть власть, и он самый сильный.

6) Джо ощутит себя единым целым с Мэри, и Мэри тоже почувствует единение с Джо.

☐ Чтобы произвести на свет ребенка, нужны двое – в одиночку этот подвиг ни одному из супругов совершить не удастся.

□ Для воспитания и образования ребенка тоже потребуются совместные усилия обоих. Когда воспитанием занимается только один родитель, ему приходится выполнять вдвое больше работы и в какой-то мере компенсировать потерю второго.

6. Но у процесса воспитания есть и много минусов, которые могут вызвать у молодых родителей противоречивые чувства.

1) Возможно, в момент зачатия ребенка Джо и Мэри не планировали стать родителями и стремились лишь к сексуальному удовлетворению друг друга.

2) Может быть, они были экономически не подготовлены к тому, чтобы кормить, одевать ребенка, дать ему крышу над головой.

□ Джо, вероятно, мог думать о том, что надо сначала создать экономическую базу, а уже потом заводить детей.

□ Быть может, у Мэри была любимая работа, которая к тому же приносила их семье дополнительный доход, а теперь придется уволиться из-за появления ребенка.

3) Супруги могут быть эмоционально не готовы к тому, чтобы добавить в семью третьего независимого участника.

□ Может быть, Джо кажется, что теперь Мэри не уделяет ему достаточно внимания, переключившись на ребенка.

□ Мэри может увидеть, что ребенок отвлекает Джо от нее.

□ Мэри, на которую теперь возложены основные обязанности по уходу за ребенком, тоже может решить, что на ребенка у нее уходит очень много сил, но радости от этого очень мало, и теперь она отрезана от мира взрослых людей, полностью погрузившись в заботу о малыше.

□ Обоих родителей может очень пугать абсолютная ответственность, которая теперь лежит на их плечах.

□ Оба чувствуют, что теперь у них сложился семейный треугольник, и беспокоятся о том, что будет, если кто-то из этого треугольника будет обделен вниманием.

7. Но такие проблемы возникают не только у Мэри и Джо. Это общие проблемы, через которые проходят все семьи в западном мире (и которые до сих пор всех волнуют) в силу ряда материальных и мировоззренческих факторов, которые воздействуют на общество в целом.

8. Промышленная революция оказала существенное влияние на формирование семьи в современном понимании, освободив супругов от множества трудностей и обязанностей, но при этом создав для них новые. Вот, в частности, к каким последствиям это привело:

1) Мир труда стал механизированным и обезличенным, поэтому мужчины начали чувствовать себя бесполезными машинами, выполняющими лишь малую

долю задач, из которых складывается огромный, не до конца понятный и лишенный всякого смысла рабочий процесс.

2) Ценность каждого человека стала зависеть от того, насколько он в состоянии обеспечить себя, тогда женщины почувствовали себя приниженными, потому что за домашнюю работу и воспитание детей им никто не платит.

3) Возможно, женщина приняла решение не зарабатывать на жизнь самостоятельно, а посвятить себя домашнему хозяйству и детям. В таком случае многие ее обязанности стали выполнять разные социальные институты: система образования, пищевая промышленность и так далее.

4) Во время промышленной революции на первый план вышла индивидуальная мобильность как существенный фактор успеха, поэтому многим семьям приходилось переезжать вслед за своим кормильцем из одного места жительства в другое, обрывая все прежние связи.

5) Из-за этого родители отдалились от бабушек и дедушек. Но в этом случае было некому заменить последних, никто не был в состоянии выполнять те функции, которые раньше успешно осуществляли дедушки и бабушки в нуклеарной семье (например, помощь по уходу за новорожденным, присмотр за детьми, экстренная финансовая помощь).

6) Усилилась индустриальная специализация во всех существенных сферах жизни, в результате чего отдельный человек стал ощущать себя беспомощным, сталкиваясь со сложностями внешнего мира (на местном уровне, в масштабах страны и всего земного шара). Мир стал казаться потенциально опасным, полным враждебных и мало понятных сил, которые отдельный человек, по его мнению, был не в силах контролировать.

9. Революционные интеллектуальные и социальные изменения тоже повлияли на современную семью, пошатнув прежние представления, поставив под сомнение непреложные истины, нормы и ценности.

1) Теперь человек больше не придерживается застывших социальных норм, подвергая сомнению вековые морально-общественные устои, бездумно не следуя готовым правилам поведения и обычаями.

2) Часто в новых жизненных обстоятельствах человеку приходилось осваивать новые роли.

3) Признание нужно было заслужить – оно не давалось по праву рождения. Но даже если так, не существовало стопроцентной гарантии того, что это признание не придется заслуживать по новой.

4) Покрытые вековой пылью патриархальные представления о роли мужчины как главы семьи и женщины как хранительницы домашнего очага теперь подверглись переосмыслению. Сбитые с толку мужчины и женщины, стремясь соответствовать новым представлениям о равноправии, теперь беспокоились о том, какие роли в социуме и обязанности по дому им теперь принадлежат.

10. Психоанализ тоже существенно повлиял на представления людей о «нормальном» поведении, мотивации и обучении. Он подталкивал людей на переосмысление всех аспектов своей жизни, особенно тех, что касались воспитания детей.

1) Новая теория неявно призывала родителей давать ребенку свободу, чтобы не навредить его психологическому развитию.

2) Порой чересчур серьезное отношение к подобным идеям доходило до абсурда, и в итоге родители впадали в ступор: что же все-таки делать? Шлепать ребенка или нет? Ограничивать ли его вообще хоть в чем-нибудь? Семейная жизнь становилась все более демократичной: дети любого возраста получали право голоса и могли выражать свое мнение по поводу собственного воспитания.

11. Все эти новые философские и экономические тенденции сбивают с толку и мужчин, и женщин. Люди стали ощущать, что от них ничего не зависит.

1) Семейная жизнь мужчин настолько была оторвана от рабочей, что им приходилось буквально жить в двух разных мирах.

□ На работе, сидя за столом и перекладывая бесконечные бумаги или стоя за станком и закручивая бесконечные гайки, мужчины чувствовали себя маленькими, беспомощными, ненужными, незащищенными.

□ Все, что им удалось заработать, немедленно поглощала семья.

□ Дома мужчины чувствовали себя просто помощниками жены и матери своих детей или дополнительным источником авторитета, которому поручено следить за дисциплиной в семье.

□ Мужчины хотели, чтобы семья хоть изредка учитывала их интересы. Ежедневные хлопоты и необходимость принимать решения выматывали их, удручали. Хотелось, чтобы семья стала чем-то вроде дома отдыха или санатория.

□ Сыновьям в большей степени вечно отсутствующий, раздраженный и усталый отец казался странным и чужим. Они не понимали, как можно брать пример с такого человека.

2) Женщины, запертые в городских «каменных коробках» или застрявшие в спальных районах пригорода, ощущали себя оторванными от реальной жизни и «настоящих целей» современного мира.

□ Теперь их учили не только вести домашнее хозяйство и воспитывать детей, но и быть в курсе научных и культурных событий, происходящих за пределами семьи. Многие женщины обнаружили: из-за того, что они сосредоточены исключительно на роли жены и матери, они теряют опыт работы, стаж и уверенность в себе.

□ Если женщины посвящали себя дому и детям, общество освобождало их от множества хлопот, и вести хозяйство им становилось гораздо легче.

□ Одни женщины выходили из дома и отправлялись на работу, отправляя детей в детские сады, оставляя их на попечении соседей или няни. Другие оставались дома и занимались детьми кое-как, не уделяя им особого внимания. А некоторые погружались в процесс воспитания с головой, будто желая компенсировать собственное ощущение никчемности и оторванности от реального мира.

12. Не случайно идеи романтической любви и личного счастья стали популярны в западной культуре в то время, когда прежние незыблемые представления о настоящем мужчине и настоящей женщине, о том, что значит быть личностью, начали меняться, а некоторые устаревшие принципы и вовсе канули в небытие.

1) Когда человек ощущает себя «никем», ему тем более хочется стать «всеми» для кого-то.

2) Когда люди вправе сами выбирать себе спутника жизни, который должен сделать их счастливыми, а прекратить отношения и развестись можно в любой момент, каждый день в браке превращается в день «оставаться-мне-с-этим-человеком-или-уйти-от-него?».

3) Когда люди вступают в подобные зыбкие, полные неуверенности в завтрашнем дне отношения, вечное самокопание и стремление к все большему счастью настолько занимает их разум, что на простые радости и получение наслаждения от каждого дня попросту не хватает времени.

13. Размышляя о том, как новые условия жизни в обществе влияют на семью, Натан Акерман заключает следующее (20):

«Отличительная черта нашего времени – это особая дисгармония во взаимоотношениях отдельного человека с обществом в целом. Столько разных гипотез приходит на ум: теория аномии Дюркгейма^[1]; особое внимание Фромма к нарастающей тенденции к отчуждению; теория Рисмена о человеке „ориентированном извне“. Какой терминологии мы бы ни придерживались, суть будет одна: в социуме наблюдается тенденция к нарастанию ощущения потерянности, одиночества, неспособности осознать свою идентичность и стремлению завоевать признание окружающих с помощью конформизма. Как итог, человек утрачивает всякий ориентир, а потому жаждет вернуться обратно, в семью, для восстановления чувства безопасности, принадлежности, собственного достоинства и значимости. Человек надеется, что именно семья поможет ему преодолеть тревогу и страх, что именно там к нему отнесутся тепло и душевно, потому что в большом мире вокруг почувствовать себя в безопасности не получается. Люди снова хотят почувствовать себя любимыми и достойными уважения. Эта острая потребность каждого члена семьи в защите и в сохранении крепких доверительных связей создает дополнительную психологическую нагрузку в семейных взаимоотношениях. В состоянии ли

современная семья справиться с ней? Едва ли! Люди прикладывают титанические усилия для этого, однако это редко приводит к каким-либо результатам».

14. После опустошительных двух мировых войн изможденные мужчины и женщины обратились к институту семьи как к источнику смысла для дальнейшего существования.

1) Воспитание детей стало главной заботой и для мужчин, и для женщин.

2) Счастье детей ставилось в приоритет.

3) Родители твердо решили дать сыновьям и дочерям то, чего у них самих никогда не было.

4) Развитие ребенка, его рост и его достижения стали для родителей мерилom собственной значимости.

5) Отношение детей к родителям напрямую влияло на самооценку последних.

15. Теперь родительская роль превалировала над супружеской, потому что мужчины и женщины до сих пор считали отношения с противоположным полом сложными и болезненными.

1) Разочаровавшись друг в друге, пары решили «жить ради ребенка».

2) При этом родители неявно требовали, чтобы ребенок существовал для них: он был важной фигурой в их жизни и нес ответственность за счастье матери и отца.

Глава 5. Супружескиеразногласияи их последствия для ребенка

1. Все семьи в современном обществе страдают от стресса и множественных потрясений. Но, несмотря на это, некоторым родителям удается воспитать уверенных в себе детей, которые способны успешно преодолевать трудности, с которыми сталкиваются.

1) По мнению социологов, основная причина правонарушений среди детей – это неблагополучное окружение. Но многие семьи, которые живут в «плохих» районах, не производят на свет правонарушителей, в то время как их соседи воспитывают одного преступника за другим.

2) С точки зрения психиатрии такие различия объясняются тем, что у ребенка, который вырос правонарушителем, изначально присутствовало какое-то психическое нарушение: недостаточно была развита личность (эго) или отсутствовал должный контроль над супер-эго.

3) Те из нас, кто изучал влияние общения в семье на ребенка, не могут не задаваться вопросом, почему психотерапевты так долго игнорировали семью как важнейшую промежуточную переменную между обществом и индивидом.

□ Именно в семье формируются поведение, мышление и чувства отдельного человека.

□ *То, как родители обучают ребенка, имеет такое же значение, как то, чему именно они учат.*

□ Кроме того, поскольку ребенка обучают оба родителя, нам необходимо проанализировать их супружеское взаимодействие, чтобы понимать, как складываются семейные взаимоотношения.

2. Теория семейных отношений гласит, что важнее всего разобраться с внешним воздействием, так как в первую очередь оно затрагивает родителей.

1) Именно родители, которые обучают детей словом и делом, в основном и формируют у ребенка базовое представление о различных внешних факторах.

2) Если родители разочарованы друг в друге как в супругах и чувствуют себя из-за этого расстроенными, растерянными, пустыми, отчаявшимися, любой внешний стресс может спровоцировать в семье дополнительные проблемы.

3) Если супруги, каждый по отдельности, не сумели адаптировать опыт, полученный в родительских семьях, им будет особенно трудно выработать собственную семейную интеграцию, чтобы давать четкие и последовательные сигналы своим детям.

4) Кроме того, муж и жена будут искажать или неверно интерпретировать внешние воздействия на свою семью, чтобы восстановить пошатнувшийся

авторитет.

3. Супружеские отношения между Мэри и Джо дисфункциональны. Как уже было сказано, у Мэри и Джо низкая самооценка, и они пытались повысить ее за счет друг друга. Но каждый из них воспринимал партнера как продолжение самого себя, поэтому ни один из супругов не смог дать что-то другому и что-то получить взамен. В итоге эти отношения лишь сильнее подорвали и без того низкую самооценку Мэри и Джо, что привело обоих к разочарованию. В связи с этим возникает вопрос: как они справляются с родительскими обязанностями? Чтобы на него ответить, нужно узнать, как именно Мэри и Джо воспринимают своего ребенка. Они будут воспринимать его как:

1) Инструмент для самоутверждения в глазах окружающих, чтобы сохранить уважение к себе и к своей семье.

«Он у нас лучше всех в классе читает».

«Все говорят: „Какой у вас воспитанный ребенок!“»

«Мы хотели, чтобы наш ребенок стал тем, кем мы стать не сумели».

2) Инструмент для завоевания уважения к себе, особенно к себе в роли родителей. Им необходимо чувствовать, что они нравятся своему ребенку.

☐ Если вдруг ребенок своим поведением покажет неприязнь к родителям, они будут разочарованы.

☐ Это сильно затрудняет процесс воспитания.

3) Продолжение самих себя.

☐ Считают, что он хочет того же, чего и они хотели в детстве. А если нет, они будут разочарованы.

☐ Считают, что он мыслит так же, как и они, смотрит на мир их глазами. А если нет, они будут разочарованы.

☐ Считают, что ребенку нужно обязательно дать все то, чего они сами были лишены в детстве. А если он не испытывает за это благодарности – они снова разочарованы.

☐ Считают, что он сделает все, чего они хотят и когда захотят.

☐ Считают, что он станет для них сам хорошим родителем.

«Скорее бы она подросла».

«Я хотел воспитать себе друга».

«Я надеялась, что, когда она подрастет, мы станем с ней близкими подругами».

4. Но это желания, которые есть у каждого родителя в отношении ребенка. Проблемы возникают, когда желания родителей не совпадают: ребенок оказывается зажатым между противоречивыми требованиями. И мать, и отец теперь рассматривают ребенка как ресурс:

1) Как способ насолить другому родителю.

2) Как переводчика, через которого один из родителей будет общаться с другим.

3) Как миротворца в конфликте с другим родителем.

5. Иными словами, один из родителей хочет найти в ребенке продолжение себя, а другой мешает этому, потому что у него есть какие-то другие желания.

1) Родительская мотивация страдает от супружеского конфликта.

2) «Будь как я» воспринимается как «будь на моей стороне».

3) Родители сражаются друг с другом за место в душе ребенка, в основном потому, что ни один из них не чувствует себя уверенно и не ощущает, что другой любит его (я часто замечала, как таких родителей волнует, кому именно их новорожденный малыш улыбнулся в первый раз).

6. Беда в том, что ребенок просто потому, что это или мальчик, или девочка, уже больше похож на одного из родителей и меньше – на другого. Он уже идентифицирует себя с кем-то из родителей по половому признаку.

1) Муж с женой сначала воспринимают ребенка как практически бесполое существо, включенное в треугольник семейных отношений, и как средство для выражения своих желаний.

2) Но ребенок недолго будет «бесполым», потому что оба родителя очень боятся выпасть из треугольника семейных взаимоотношений.

□ Родитель того же пола, что и ребенок, будет считать, что ребенок по определению «принадлежит» ему больше.

□ Родитель противоположного пола будет считать, что со временем ребенок станет похож на другого своего родителя и, соответственно, тоже будет настроен против него. Он опасается такого развития событий, поэтому будет изо всех сил пытаться привлечь ребенка на свою сторону, чтобы компенсировать таким образом неурядицы в семейных взаимоотношениях.

□ Когда родитель противоположного с ребенком пола будет пытаться превратить этого ребенка в своего эрзац-супруга^[2], такой ребенок становится пешкой в супружеской войне родителей. Поэтому родитель одного с ним пола будет рассматривать своего ребенка в качестве потенциального конкурента (или конкурентки) («Он *такой же*, как я, но нравится другим *больше!*»)

□ Особенно часто такое происходит в дисфункциональных семьях, поскольку муж с женой уже не уверены в том, что достойны уважения друг друга, и поэтому боятся оказаться изгоем в собственной семье.

7. Если в этих обстоятельствах ребенок принимает сторону одного из родителей, то рискует потерять другого. А поскольку ему нужны и папа, и мама, такой выбор неизбежно причинит ребенку боль.

1) «Родитель-изгой», скорее всего, уйдет в себя и будет пренебрежительно относиться и к ребенку, и к своему супругу, а также откажется выполнять основные родительские обязанности.

□ Если мальчик ведет себя так, словно принимает сторону отца, его мать может заявить (открыто или завуалированно): «Чего еще можно ожидать от мужчин!»

«Ты весь в отца!»

«Жаль, что у меня не девочка».

□ Если девочка ведет себя так, словно принимает сторону матери, отец может заявить (открыто или завуалированно):

«Чего еще можно ожидать от женщин!»

«Ты вся в мать!»

«Жаль, что у меня не мальчик».

□ Если сын больше предрасположен к матери, отец может возмутиться:

«Весь в мамашу!»

«Давай-давай, маменькин сынок!»

«Что за мужик, все в куколки играешь!»

□ Если же дочь больше предрасположена к отцу, мать может сказать:

«Может быть, ты и умная, но с мальчиками у тебя будут проблемы».

«Да какой девочке будет нравиться математика?»

«Ах ты, папенькина дочка!»

(Но хочу добавить, что, когда родитель того же пола, что и ребенок, пытается осудить его за альянс с родителем противоположного пола, он руководствуется не только ревностью. Такими действиями родитель пытается привить ребенку уместное для представителя его пола поведение. По сути, «отвергнутый» родитель пытается действовать из лучших побуждений.)

2) Когда кто-то из родителей унижает ребенка или другого родителя, или когда один из родителей хочет, чтобы ребенок объединился с ним против другого, ребенок страдает. В следующей главе я расскажу о том, как формируется гендерная идентичность и как этот процесс усложняется, когда любой из родителей затягивает ребенка в сложные супружеские взаимоотношения.

8. Помимо проблемы, связанной с тем, кто на чьей стороне в семейной триаде, мы обнаруживаем, что сами супруги, по-видимому, находятся под гнетом одних и тех же внутренних противоречий, даже несмотря на то, что в этот момент муж и жена могут быть настроены друг против друга.

1) Каждый из партнеров может проецировать свою неприязнь к отношениям или поступкам, в которых выражается одна сторона конфликта, на другого партнера или ребенка, вступая в борьбу именно здесь.

2) Или оба родителя сначала конфликтуют, перетягивая ребенка на свою сторону и провоцируя его на действия, а потом за это же его и наказывают.

3) Или же кто-то из родителей занимает одну позицию в конфликте, а другой – противоположную, и они оба набрасываются друг на друга, а ребенок

оказывается между двух огней.

4) Вот почему важно наблюдать за тем, как *оба* родителя взаимодействуют и друг с другом, и с ребенком.

9. Родители считают, что безопаснее всего использовать ребенка в качестве «посредника» в супружеских конфликтах, то есть именно на него направлять ту враждебность, которая подспудно нацелена на партнера.

1) Если родители открыто проявляют неприязнь по отношению друг к другу, то рискуют получить ответную реакцию (а вот ребенок постоять за себя, скорее всего, не сможет).

2) Если родители пытаются выразить недовольство друг другом, критикуя то, что происходит вокруг, окружающие могут осудить их за это, что сильно ударит по самооценке пары.

10. Если супруги вовлечены в одни и те же конфликты, но при этом еще и враждуют друг с другом, это не может не отразиться на их родительских требованиях к тому, каким должен быть ребенок и что он должен делать. Эти правила будут абсолютно противоречивы, а потому рассчитывать на их неукоснительное соблюдение не стоит.

1) Наблюдая за семейным общением, можно абсолютно точно определить, что это за требования и насколько последовательно они выполняются, обращая внимание на то, какие именно действия поощряются, какие не одобряются, а какие будут под запретом.

2) Глядя на такую семью со стороны, также можно узнать, оба ли родителя в открытую критикуют поведение ребенка, при этом неявно поощряя его. Например, оба могут сказать что-то вроде: «Вот твой купальник, но к воде не подходи».

11. Реакция ребенка на неявные и противоречивые желания родителей карикатурно отражает неразрешенные супружеские и внутрисемейные конфликты.

1) Ни один из родителей, использующий ребенка подобным образом, не воспринимает его таким, каков он на самом деле. Вот что Теодор Лидз и его коллеги говорят об этом (45):

«Безусловно, такие родители могут реагировать на ребенка только с точки зрения собственных потребностей, вытесненных этим ребенком, выстраивая таким образом целый паттерн дезадаптивных взаимодействий».

2) Таким образом, ребенок не может отличить, какие из родительских реакций действительно относятся к нему, а какие к одному из супругов или ко всем домочадцам сразу.

3) К тому же ребенок, который достаточно долго рос в подобной обстановке, становится именно таким, каким его видят родители. Он усваивает родительские требования к тому, как он должен себя вести и каким быть, и перенимает их в качестве собственных правил.

12. Процесс, с помощью которого родители побуждают ребенка исполнять свои противоречивые желания, разумеется, почти полностью происходит бессознательно.

1) Если хотя бы один из родителей понимал бы, насколько он влияет на своего ребенка, ему пришлось бы признать, что ребенок – отдельная личность, а не продолжение его самого.

2) Из-за низкой самооценки многие родители не считают себя достаточно значимыми для того, чтобы быть влиятельной фигурой в жизни своего ребенка: «Таким уж он родился».

3) Вот что думает по этому поводу Джексон (36):

«Все мы яростно отрицаем свое влияние на собственных детей и на окружающих и при этом не задумываясь возлагаем свою *вину* на *чужие* плечи. Неудивительно, что родителей больше волнует наследственность и химические факторы воздействия на эмоциональное состояние ребенка, и поэтому на психиатра возлагается неприятная, но необходимая задача – оценить степень ответственности, не навешивая при этом ярлыков».

13. В общем, если родители дисфункционально сфокусировались на ребенке, они могут использовать его как некий собирательный образ, символ, олицетворяющий все их фантазии. Но, как указывают Белл и Фогель (69), ИП как символ отличается от воображаемого символа:

«Мечтатель может представить себе сколько угодно абстрактных символов, но в семье существует лишь ограниченное количество детей, которых можно использовать как козлов отпущения. Следовательно, когда на горизонте появляется серьезная... проблема, и ни один ребенок не может стать подходящим символом для ее объяснения, должно произойти значительное *когнитивное искажение*, чтобы использовать кого-то в качестве жертвы».

14. Когда мы видим, что ребенка бессознательно используют в дисфункциональных целях, возникает ряд вопросов:

1) Что будет, если в семье не один ребенок, а больше? Кого из них выберут родители, чтобы превратить в ИП?

2) Будет ли этот ребенок ИП всегда или иногда эту роль примеряет на себя другой ребенок?

3) Зависит ли то, кому из детей достанется роль ИП, от их пола?

4) Бывают ли семьи, в которых не один ИП, а больше?

5) Любой ребенок может рассматриваться как третья точка в детско-родительском треугольнике. Влияет ли на детей, не выполняющих функцию ИП, проживание в семье с дисфункциональным детско-родительским треугольником (мать – отец – ребенок ИП)?

15. У нас нет научно обоснованных ответов на вопрос, почему муж с женой выбирают в качестве ИП определенного ребенка. Но основываясь на постоянных

клинических наблюдениях, мы можем предположить, что этот выбор отчасти зависит от того, какого рода конфликты происходят между супругами.

1) Провоцировать супружеские конфликты могут абсолютно случайные характеристики разных детей.

□ Ребенок может быть усыновленным или с физическими недостатками. Это может задевать и без того низкую самооценку родителей, а также способствовать тому, что супруги начнут искать способы, чтобы как-то справиться с этой чужеродностью (непохожестью). Из-за такого ребенка родителям труднее производить впечатление на окружающих, потому что он может стать объектом насмешек или излишнего любопытства соседей. В этом случае родители больше озабочены защитой чувства собственного достоинства, чем защитой самого ребенка.

□ Ребенок может быть необыкновенно красив или умен. Это может как повысить самооценку родителей, так и задеть их, если те начинают сравнивать себя со своим ребенком.

□ Ребенок может выглядеть или вести себя как кто-то из родителей или ближайших родственников. Вот что по этому поводу думают Белл и Фогель (69):

«В одной семье это проявилось особенно ярко. Отец и сын были очень похожи физически. Их не только называли одинаково, но и мать (жена) обращалась к ним одним и тем же ласковым прозвищем... внешне она не сильно переживала по поводу проблем мужа на работе, но активно контролировала ребенка и его учебу в школе».

2) Конфликты между супругами могут зависеть еще и от того, какой именно ребенок – ИП: старший, средний или младший.

□ Возможно, кто-то из родителей столкнулся с проблемами, будучи в том же возрасте, в котором сейчас находится средний ребенок, поэтому сейчас он уделяет этому ребенку больше внимания, что может спровоцировать соперничество между остальными детьми и втянуть «особого» ребенка в семейный конфликт. И, как мы уже отмечали, если проблемы возникают у одного из родителей, второго они тоже касаются.

□ ИП может стать и старший ребенок – просто потому, что он родился первым. Именно он первым попался под руку мужу и жене во время супружеского конфликта.

3) Пол ребенка – еще один катализатор конфликта. Родители могут использовать ребенка определенного пола в своих целях с самого его рождения или же немного позже, когда тот подрастет, что лишь усугубит семейный конфликт.

4) Возраст ребенка тоже может провоцировать конфликты – просто потому, что, взрослея, ребенок все сильнее стремится выйти из-под родительского

контроля. Ребенок может не стать ИП, пока не достигнет подросткового возраста. Если у супругов возникают конфликты по поводу того, какая степень независимости допустима в их собственных отношениях, то и каждый ребенок-подросток будет получать с их стороны дисфункциональное родительское внимание.

5) Иногда ребенок превращается в ИП лишь потому, что в данный момент находится рядом. К примеру, он может оказаться дома именно в тот момент, когда взаимоотношения супругов накаляются до предела. А ребенка, который в это время был в школе, эти дисфункциональные отношения совсем не затронут.

16. В некоторых семьях ИП будет лишь один ребенок, тогда как в других эта роль будет передаваться от одного ребенка к другому.

1) В одних семьях все девочки (или все мальчики) по очереди станут ИП.

2) В других каждый из детей по очереди станет ИП, достигая подросткового возраста.

3) В-третьих несколько детей могут стать ИП одновременно, или будут становиться ИП по очереди, или же разные дети будут занимать разные стороны в семейном конфликте.

17. Вполне возможно, что другим детям в семье вредно наблюдать за таким семейным треугольником, даже если их самих такие дисфункциональные взаимоотношения не затрагивают.

1) Как я уже говорила, если один из членов семьи испытывает боль, которая проявляется в симптомах, все домочадцы в той или иной степени будут реагировать на эту боль. Они *не могут не реагировать*.

2) Ребенок узнает о людях и о себе, взаимодействуя с родственниками и наблюдая за их взаимодействием. Вот почему я называю любую семью, где есть ИП, дисфункциональной.

18. Теперь следует задаться еще одним вопросом: каким образом муж и жена неосознанно подталкивают ребенка к таким действиям, что в конце концов он становится ИП? Как выглядит и как звучит процесс индукции? И здесь нам необходимо ненадолго отвлечься от основной темы повествования и погрузиться в сложную тему, где коммуникация тесно переплетается с развитием патологических симптомов.

1) Все мы сталкивались с ситуацией, когда собеседник говорит двусмысленно, и понять, что именно он имеет в виду, довольно сложно (с. 94).

□ Если выражение лица человека не совпадает с тем, что он говорит, если он пытается донести одно, а по голосу или жестам кажется, что он имеет в виду другое, то мы имеем дело с *неконгруэнтностью* и получаем от человека двусмысленную информацию.

□ Я называю все это неблагоприятное взаимодействие «расхождением», которое можно легко разрешить, если люди смогут четко сообщить о своих

намерениях.

□ «А что конкретно ты имел в виду?» или «Похоже, на самом деле ты совсем не это хочешь сказать» – стандартная реакция на «расхождение». Обычно тот, кому адресованы эти вопросы, в состоянии объяснить, что именно он хотел сказать, и двусмысленное сообщение сразу становится понятным^[3].

2) Получается, что сами по себе сообщения с двойным смыслом не провоцируют патологического поведения. Но при определенных условиях, особенно если это касается детей, может возникнуть искажение модели общения и так называемое «двойное послание» (23).

19. При каких условиях ребенок будет ощущать давление, связанное с «двойным посланием»?

1) Первое: если на протяжении долгого времени ребенок постоянно сталкивается с этим явлением в общении с другими людьми.

2) Второе: если «двойное послание» исходит от людей, которые *жизненно важны* для этого ребенка (с. 57–58).

□ Это, безусловно, родители, потому что ребенок буквально зависит от них в плане физической жизни. Позже его потребность в любви и одобрении с их стороны приобретает аналогичный смысл.

□ Форма, в которую родители облачают свои мысли при общении с ребенком, будет влиять на то, насколько успешно он будет строить свои взаимоотношения с окружающими. Поэтому в руках матери и отца не только жизнеспособность ребенка в данный момент – они ответственны также и за дальнейшее его выживание.

□ Ребенок не может игнорировать то, что ему говорят и демонстрируют родители, какими бы противоречивыми ни были эти сообщения.

3) Третье и самое важное: скорее всего, ребенка с раннего детства приучили не задавать вопрос: «*Что именно ты имеешь в виду?*», а просто принять противоречивые родительские послания как данность, какими бы непонятными и запутанными они ни казались. Вероятно, он столкнулся с непосильной задачей: сформировать единую модель поведения, которая позволяла бы ему действовать в таких ситуациях.

20. Вот несколько примеров родительских «двойных посланий», из-за которых у детей формируются поведенческие отклонения:

1) Мать требует от дочери, чтобы та вела себя, как «маленькая леди», но первый же подарок, который женщина посылает в интернат для девочек, где учится дочь, – набор из семи сексуальных бюстгалтеров разных цветов.

2) Отец требует от сына полного подчинения, но при этом недоволен, что тот не в состоянии за себя постоять.

3) Мать с отцом советуют дочке держаться подальше от вечеринок, где творятся всякие безобразия, но при этом не запрещают туда ходить. Когда

девочка как-то раз позвонила домой с такой вечеринки отцу и попросила забрать ее оттуда, оба родителя стали грубо высмеивать ее за то, какая она «трусиха».

21. Если родители постоянно общаются с ребенком «двойными посланиями» и если он не в силах их как-то оспорить, то ему угрожает серьезная опасность.

1) Находясь в зависимости от родителей, ребенок постоянно чувствует угрозу в свой адрес, потому что, подчиняясь одному из родителей, он ослушивается другого, из-за чего ребенок постоянно остается отвергнутым либо матерью, либо отцом.

2) Благополучие ребенка во взрослой жизни под угрозой, потому что в дальнейшем он выведет собственный шаблон взаимодействия с окружающим миром, опираясь на противоречивую и сбивающую с толку модель, которую транслировали его родители.

3) Поскольку конфликт в «двойных посланиях» скрыт и ребенка научили не «видеть» его как источник расстройств, он перекладывает всю вину на себя (в чем его поддерживают родители, которые ориентируются в этом вопросе не лучше, чем он). Ребенок говорит себе: «Все, что я делаю, неправильно. Наверное, я плохой».

4) Но подсознательно ребенок понимает, что оказался в безвыходном положении. И потому в качестве крайней меры он пытается как-то на это отреагировать, выражая свой протест в искаженной форме, которую окружающие обычно называют «ненормальным поведением».

22. Но может пройти много времени, прежде чем поведение ребенка станет настолько гипертрофированным, что общество признает в этом отклонение от нормы.

1) Мы уже рассказывали о семейном гомеостазе – процессе, направленном на достижение гармонии и равновесия в семье для того, чтобы она могла нормально функционировать.

2) Поведенческие модели, которые кажутся бессмысленными за пределами семьи, например проблемное поведение ребенка, могут оказаться абсолютно функциональными в его семье, поскольку из-за этого муж с женой вынуждены внимательно следить за ребенком, который плохо себя ведет, отвлекаясь от настоящего источника своих проблем – супружеских взаимоотношений.

3) Таким образом, девиантное поведение ребенка может быть функциональным в дисфункциональной семейной системе. (Поэтому если психотерапевт понимает, какие семейные правила и установки влияют на поведение этих людей, то все действия членов этой семьи будут оправданными.)

23. Поскольку для родителей существование «проблемного ребенка» глубоко функционально, поэтому вполне логично, что родители не в состоянии оценить тяжесть его расстройств и изо всех сил пытаются оправдать и закрепить его поведение. Они многим рискуют. В конце концов, именно от этого ребенка

зависит, сохранится ли замкнутый круг семейных взаимоотношений или разорвется, нарушая семейное равновесие. Поэтому обращаться с таким ребенком следует осторожно.

1) Что бы такой ребенок ни делал, его ждет разочарование. Ему никогда не удастся поступить правильно из-за противоречивого поведения, которого от него требуют, он никогда не может успешно завершить начатое из-за того, что для достижения цели ему приходится следовать плану, где каждый последующий пункт исключает предыдущий.

2) Если же душевная рана такого ребенка будет слишком глубока, то симптомы проблем с психикой станут настолько явными, что семья уже не сможет их как-то скрывать или встраивать в семейное функционирование.

3) Поэтому чем активнее окружение порицает ребенка за плохое поведение, тем чаще родители будут неявно его за это поведение поощрять – чтобы он меньше расстраивался. Белл и Фогель считают, что (69):

«...во всех подобных случаях родители, осуждая ребенка на словах и даже наказывая его, каким-то образом, обычно неявно, все равно поощряют именно то поведение, которое сами же и критиковали. Подобного рода поощрение принимает различные формы: родители угрожают ребенку, но ничего не предпринимают, откладывают наказание, не обращают внимания на его симптомы или мирятся с ними, демонстрируют необычный интерес к симптомам ребенка или даже в значительной мере поощряют их проявление».

4) Становится понятно, насколько гибкими и динамичными могут быть подобные противоречивые правила поведения. Они не только ставят ребенка в положение «плохого», «неудачника», но и позволяют родителям ослаблять собственное давление, когда оно становится слишком сильным для ребенка. И все это может происходить скрытно, незаметно как для родителя, так и ребенка.

24. Таким образом, семейный гомеостаз, в котором задействован ИП, может оставаться относительно стабильным довольно долго.

1) Как мы уже выяснили, родительские ожидания формируют замкнутый круг. ИП выступает в качестве проявителя супружеского и общесемейного конфликта. Когда у ребенка проявляются качества, спровоцированные родителями и в которых родители сами себе боятся признаться, они начинают беспокоиться за своего ребенка, и их опасения начинают сбываться.

2) В следующем отрывке Бруды (27) описывает реакции ребенка на родительское поведение. Он рассказывает о взаимоотношениях матери и ребенка вне контекста влияния на материнство неблагоприятных супружеских отношений:

Возможно, ребенок усвоит, что его выживание в этих взаимоотношениях зависит от того, насколько он сумеет выражать свои потребности в соответствии с материнскими ожиданиями. Из-за того, что те потребности, которые будут совпадать с материнскими, поощрялись, а те, которые к его матери не имеют

отношения, будут игнорироваться, его поведение изменится, и он будет стремиться вести себя в соответствии с материнскими проекциями. Подобные взаимоотношения между матерью и ее «внутренним ребенком» теперь проецируются на ее реального ребенка, который активно старается соответствовать этому образу. Так реализуется симбиоз между ними, потому что мать реагирует на собственного ребенка как на продолжение себя самой.

25. В конце концов окружающие квалифицируют его как ИП, поскольку официально признают его не таким, как все, делинквентным или больным. Отныне считается, что, поскольку он ИП, ему требуется особое внимание и специальная помощь, словно основная проблема лишь в нем одном.

1) Навешивание ярлыков и процесс лечения поначалу лишь укрепляют семейную систему в ее первоначальном состоянии, из-за этого родители все чаще прибегают к рационализации и проецированию.

2) Они начинают уделять ИП еще больше внимания, потому что теперь ощущают себя неполноценными и опасаются критики и осуждения в свой адрес:

«У него столько всего есть, у меня такого не было».

«Он знает, что ведет себя плохо, но все равно продолжает в том же духе».

«С ним и в школе не могут справиться».

«Молодежь уже совсем не та».

«Он попал в плохую компанию».

«Он абсолютно не похож на нас! В нашей семье нет таких как он!»

3) Окружающие сочувствуют родителям, и это лишь укрепляет их уверенность в том, что все проблемы связаны, конечно же, с ИП.

26. Но чем больше окружающие страдают от поведения этого ребенка, тем сильнее они начинают сомневаться в том, что родители правильно воспитывают свое чадо. По мере того как на родителей обрушивается общественный гнев, семейный гомеостаз начинает трещать по швам или в нем и вовсе отпадает всякая надобность. Теперь уже виноват не ребенок – виноваты его мать и отец, словно в этой ситуации кто-то обязательно должен быть виноват.

1) С одной стороны, ИП виктимизирует своих родителей.

□ Он требует особого внимания к себе, дополнительных поощрений: перманентно выходит из себя, замыкается в себе, убегает из дома, у него случаются психотические эпизоды и т. д. Так или иначе, своим поведением ему удастся добиться желаемого.

□ Ему требуется особое внимание, ведь он болен, отличается от остальных или он вовсе плохой человек. Вот что думает об этом Мюррей Боуэн (25):

«Ребенок выражает свои требования эмоционально и вербально... демонстрируя, какой он незащищенный, как ему плохо. Такие пациенты прекрасно умеют вызывать к сочувствию и добиваться повышенного внимания со стороны окружающих. Во всех подобных семьях, где проводились исследования,

жизнь всех домочадцев была подчинена потребностям такого пациента. Родители так же беспомощны перед пациентом, как и он перед ними.»

□ Ему удастся увильнуть от ответственности, избавить себя от необходимости иметь дело с реальностью, выходящей за рамки, которые устанавливает для него семья.

2) Кроме того, поведение этого ребенка обостряет супружеский конфликт между родителями.

□ Сыновья получают дополнительное внимание от матерей, дочери – от отцов, что приводит к росту напряжения внутри семейного треугольника.

□ Муж с женой начинают обвинять во всем друг друга. Белл и Фогель (69) полагают, что каждый из родителей считает своего супруга, как минимум отчасти, ответственным за то, что происходит с ребенком:

Таким образом, проблемы ребенка превращаются в сложности, с которыми приходится сталкиваться родителям, в результате чего каждый из супругов обвиняет другого в том, что с ребенком что-то не так.

3) Как итог, общественность может настоять на том, чтобы забрать ребенка у родителей, или же семье настоятельно порекомендуют обратиться за помощью к семейному психотерапевту. Так нарушается семейный гомеостаз и родительская компетентность ставится под сомнение. Вот что пишет по поводу психотических пациентов Хейли (33):

«Хотя психотическое поведение может выполнять определенную функцию в семейной системе, оно также несет в себе ряд рисков. Может возникнуть необходимость изъять пациента из семьи и поместить в лечебное учреждение, нарушив таким образом целостность семейной системы. Возможно, он пройдет курс психотерапии, после чего выйдет из этой системы самостоятельно. Обычно родители поддерживают предложение о госпитализации, если им позволяют общаться с пациентом, и согласны на терапию для него до того момента, как он начинает меняться и нарушать семейные правила».

27. Итак, когда в семейных взаимоотношениях кто-то становится ИП, это в любом случае приводит лишь к разочарованиям, бедам и страданиям всех членов семьи.

1) Родительские надежды на то, чтобы завоевать признание общества, произведя на свет ребенка, который олицетворяет идеалы семьи, могут быть в одночасье разрушены поведением ИП.

2) Надежды матери и отца на то, что ребенок будет их любить, рухнут, потому что ИП взбунтуется против них, будет вести себя злобно и агрессивно.

3) Ожидания родителей, что ребенок осуществит их амбициозные планы, рухнут, когда ИП бросит школу или его исключат из нее.

4) Надежды родителей на то, что ребенок сблизит их, разрушатся, когда из-за его поведения сложности в отношениях супругов будут только обостряться.

5) Во всех случаях неразрешенные семейные конфликты бумерангом вернутся к мужу и жене, которые будут изо всех сил стараться воспитывать ребенка как следует. И такие конфликты не могут не отразиться на всей семье. Лидц приводит драматичное описание того, как это происходит (44):

«...в таких семьях... очень ясно прослеживается отсутствие взаимной поддержки... Муж и жена не удовлетворяют потребности друг друга, а их взаимоотношения лишь усугубляют эмоциональные проблемы каждого из супругов, не дают им радоваться жизни и добиваться своих целей, между ними нарастает отчуждение, которое вредит им обоим. Вместо того чтобы что-то давать друг другу и друг от друга получать, каждый предъявляет партнеру претензии и оба ведут себя враждебно. Из-за этого муж и жена отдаляются друг от друга, и в их семье происходит раскол, а дети мучаются, не понимая, чью сторону принять, пытаясь понравиться и быть преданными и отцу, и матери».

28. Но больше всех страдает сам идентифицированный пациент, хотя он иногда, в силу той роли, которая ему отводится в семье, пользуется определенными привилегиями и временами получает незначительное поощрение.

1) На него оказывают глубокое влияние семейные конфликты, что сильно затрудняет построение благополучных отношений с представителями противоположного пола. Он продолжает проживать родительскую драму в собственных отношениях даже по прошествии множества лет, когда основных двух участников событий, его родителей, уже нет в живых.

2) У него низкая самооценка. Его называют неудачником, неадекватным или больным, что лишь укрепляет его веру в собственную никчемность.

3) Он плохо обучен тому, как справляться с трудностями за пределами семьи. Лидц так рассказывает о семье шизофреника (45):

«Родители не воспринимают окружающий мир так, как его видит ребенок. Родительское восприятие окружающего мира не помогает ни понять ситуацию, чувства или людей, ни найти к ним должный подход, а также не соответствует мировосприятию людей в других семьях. Факты подвергаются существенному искажению, потому что их пытаются привести в соответствие с эмоциональной подоплекой потребностей семьи. Чтобы принять и осознать противоречивые события и переживания, этому человеку приходится мыслить вопреки законам логики. А то, что происходит вокруг него, лишь усугубляет эту иррациональность».

29. Это небольшой отрывок сеанса семейной терапии, который ярко иллюстрирует, как конфликт между мужем и женой порождает симптоматическое поведение у ребенка.

1) В этом примере процесс индукции показан косвенно, через разговор супругов.

2) Эта супружеская пара уже начинает понимать, как их конфликт влияет на ребенка.

3) Кроме того, они способны разграничивать свои взаимоотношения и отношения с ребенком (в этом состоит их существенное отличие от многих родителей детей-шизофреников, которые в целом не могут обсуждать свои отношения).

4) Как только семейному психотерапевту удастся помочь мужу с женой наладить взаимоотношения, они смогут увидеть ребенка таким, какой он есть. Это будет полезно как супругам, так и их ребенку, потому что дети изо всех сил стремятся угодить своим родителям, а родители, как правило, желают своим детям добра.

Отрывок из записи приема у семейного психотерапевта:

Ж: И в воспитании детей никуда не деться от этих двойных стандартов.

П: Почему?

Ж: Да потому, что моему мужу можно совершать какие-то поступки, выходить из себя и делать то, что детям запрещается. Например, он может кого-то ущипнуть или толкнуть, а сыновьям щипать и толкать друг друга, когда они рассердятся, нельзя.

П: Думаю, из-за этого, конечно же, возникают проблемы...

Ж: Понимаете, как я могу запрещать Гарри, а иногда и Джорджу, не щипать и не толкать друг друга, если мой муж этим запретам не следует?

П: И что вы предпринимаете в такой ситуации?

Ж: Иногда ничего. Иногда я пытаюсь спровоцировать мужа на подобное поведение, но он это понимает и держит себя в руках, и я это знаю. Но все же я чувствую, что, сдерживаясь, он обретает самообладание там, где в свое время сорвался бы по тому же поводу, если бы я не пыталась вывести его из себя нарочно, и потому...

П: Вы хотите отомстить своему мужу.

М: Именно этого она и добивается.

Ж: Ну, я хотела, чтобы он...

М: Именно этого она хочет.

Ж: Я хотела бы, чтобы он держал себя в руках. Я, ну, я не.

П: Вы бы хотели отплатить ему за его поведение.

М: Именно так.

Ж: Я довольно часто провоцирую его.

П: Так, давайте разберемся. Он вас провоцирует – вы хотите ему отомстить. Вы его провоцируете – он хочет отомстить вам. Похоже, именно это мы сейчас и наблюдали, отчасти по причинам, которые вы сами не осознаете. Вот что, я думаю, здесь только что произошло (*держит паузу*). Не думаю, что вы заметили.

М: То есть, другими словами, раздражение, которое я испытывала по поводу наших отношений, я вымещала на Гарри?

П: Да, но вы это делаете неосознанно. Сын просто попался вам под руку первым.

М: Думаю, тут вы правы, и я с вами согласен. Я уже давно подозреваю нечто подобное.

30. Некоторым читателям может показаться, что я описала процесс индукции слишком односторонне.

1) Какова роль ребенка во всем этом? Или ребенок – это просто чистый лист, на котором родители пишут что угодно?

2) Разве ребенок не волен выбирать, становиться ему ИП или нет?

3) Чтобы ответить на такие вопросы, нужно задать еще один: что должны давать детям в семье, чтобы они выросли функциональными взрослыми?

В следующей главе мы попробуем взглянуть на окружающий мир не глазами взрослых, а с позиции ребенка.

Глава 6. Что нужно ребенку для обретения чувства собственного достоинства

1. Ранее я писала о том, как дисфункциональные супружеские отношения вредят как минимум одному из детей, тому, кто становится ИП.

1) Если у мужа и жены заниженная самооценка и проблемы с доверием, они надеются, что все это исправит ребенок, ведь он – их продолжение. Они полагают, что он поможет снять напряжение в их супружеских взаимоотношениях.

2) Но это очень однобокая позиция, будто у ребенка нет выбора, и ему приходится принять родительские правила игры, словно ребенок – это чистый лист, на котором родители могут написать что угодно.

□ Дети – не белые полотна. Они приходят в этот мир с ярко выраженными конституционными различиями (даже физиологические реакции у новорожденных уже очень различаются). А еще дети рождаются либо мальчиками, либо девочками.

□ Но все дети появляются на свет беспомощными. Все, что им требуется для выживания, они должны или получить от кого-то, или приобрести навык самостоятельно. Ни один ребенок не приходит в этот мир подготовленным, с планом действий на руках. Дать ему этот план могут лишь его родные – именно поэтому я называю их важными для выживания людьми.

2. Например, с самого рождения ребенку нужен физический комфорт. Младенца нужно кормить и обогревать, чтобы переход из утробы матери в домашнюю обстановку произошел максимально комфортно.

3. Ребенку с рождения необходимо постоянно с кем-то взаимодействовать.

1) Важно, чтобы еду и тепло младенцу давал один человек, чтобы он прикасался к ребенку и разговаривал с ним.

2) Новорожденному нужно слышать один и тот же голос, чувствовать одни и те же прикосновения, чтобы ощущать, что тот, другой человек, существует, и учиться предсказывать его действия.

3) Даже если ребенок сыт и находится в тепле, он приучается испытывать потребность в физическом присутствии матери, он учится испытывать потребность в человеческих взаимоотношениях *по умолчанию*.

4. Ребенку нужно научиться влиять на других людей и предсказывать их реакции.

1) Когда младенец сможет отличать свою мать от других людей, он выработает особенный шаблон общения с ней.

☐ Когда он плачет, то обычно получает еду, тепло и физический контакт. Но иногда этого не происходит.

☐ Некоторые виды плача привлекают внимание матери лучше, чем другие.

☐ Если улыбаться, то мать будет относиться к тебе по-особенному.

2) Когда младенец научится воспринимать отца как значимую фигуру для выживания, у него сформируется особая манера общения и с ним.

5. Ребенку нужно понять, как устроен мир.

1) Язык помогает ему устанавливать различия и классифицировать объекты, выходя за рамки себя, отца и матери. Он учится различать кошек и собак, взрослых и детей, мужчин и женщин, семью и не семью.

2) Родители научат его не только мыслить категориями, но также давать чему-то оценку и делать прогнозы. Он начинает различать «хорошие» и «плохие» чувства, поступки и так далее.

6. Ребенку необходимо осознать себя и как полноценную личность, и как представителя своего пола^[4]. Когда малыш будет осваивать новые навыки, у него будет повышаться самооценка (за то, что он в состоянии сам о себе позаботиться), если хотя бы один из родителей ценит то, что он развивается и совершенствуется.

1) Родитель ценит развитие ребенка, когда:

☐ отмечает наличие такого развития;

☐ вербально или невербально сообщает о том, что замечает это;

☐ предоставляет ребенку все больше возможностей применять приобретенные навыки и проявлять себя.

2) Чем старше становится ребенок, тем больше навыков он осваивает и тем легче ему дается забота о себе.

☐ Он может сам питаться, ходить в туалет, завязывать шнурки, умеет предвидеть опасность и избегать предметов, которые могут причинить вред; иными словами, он способен управлять своим телом в зависимости от изменений в окружающей среде и обращаться с разными предметами.

☐ Умений становится все больше. Например, теперь ребенок в состоянии принимать решения, рассуждать, что-то создавать, завязывать и поддерживать отношения с людьми. Он понимает, как его потребности соотносятся с реальностью, может осуществлять долгосрочное планирование, умеет переживать неудачи и разочарования.

3) Чтобы соответствующим образом оценить навыки ребенка, родители должны понять, на каком этапе развития он находится.

☐ Им не стоит относиться к восьмилетнему ребенку как к пятилетнему или как к восьмилетнему, и наоборот.

□ Иными словами, чтобы признание было признанием, родительская оценка должна соответствовать потребностям, способностям ребенка и учитывать уровень его развития на данный момент. Выражать одобрение нужно четко, ясно и конкретно.

4) Родительское признание не означает некритичного одобрения всего, что ребенок хочет сделать. Родители – это социализаторы. Их задача – объяснить ребенку, что он не является центром их мира и мира в целом.

□ Ему нужно научиться подчиняться установленным в семье требованиям, искать баланс между своими потребностями с потребностями других людей, принимать во внимания правила, существующие в его культуре.

□ Ему необходимо развить навыки, позволяющие совмещать требования, предъявляемые *тобой, мной и контекстом*, в данный момент времени, в данных обстоятельствах, и находить между ними баланс.

□ Ребенок может кричать и жаловаться на ограничения или правила, но принятие ограничений и усвоение правил – это часть взросления. «Ограничения» и «одобрение» – не взаимоисключающие понятия.

□ Родительское одобрение также не означает чрезмерного внимания к каждой потребности ребенка. Родители тоже люди. Джонни может быть и готов пойти погулять, и мама его в этом поддержит, но в данный момент мама хлопчет на кухне у плиты.

□ Наиболее эффективным родительское одобрение будет, если выражать его в мягкой, спокойной форме.

5) Если родитель не признает способности ребенка или недостаточно корректно оценивает их, у ребенка возникают проблемы с интеграцией этих способностей. Это может укорениться в дальнейшей жизни ребенка в качестве аспекта «неважного меня», «неполноценного меня» или «скрытого меня». Родители могут:

□ не заметить очевидных способностей ребенка, не предоставить возможности для их проявления или же никак не отреагировать в тот момент, когда ребенок демонстрирует освоенные навыки;

□ слишком рано обращать внимание на такие способности или невротично требовать от ребенка продемонстрировать их;

□ некорректно оценивать навыки ребенка (замечать то, чего нет) и невротично требовать от ребенка продемонстрировать их;

□ замечать способности ребенка, но не поощрять, а, напротив, наказывать его за их проявление.

6) Если один из родителей поощряет способности или умения ребенка, а другой в это же самое время делает ровно противоположное, малыш испытает

затруднения в обучении и он сможет проявлять свои знания уверенно и систематически.

❑ У кого-то из родителей могут быть завышенные ожидания в отношении ребенка, а кто-то, наоборот, не будет ожидать слишком многого.

❑ Поэтому семейному психотерапевту необходимо внимательно наблюдать за тем, как именно *родители* поощряют ребенка за проявление освоенных навыков.

7) Если родители не поощряют какую-то способность ребенка (не замечают ее или наказывают за нее), ребенок все равно будет развиваться – он так устроен.

Но:

❑ Возможно, он не позволит себе проявлять некоторые способности.

❑ Попробует проявлять их в тайне ото всех.

❑ Может проявлять их в искаженном или скрытом виде.

❑ В любом случае эта способность не будет способствовать его личностному росту.

7. Ребенок будет уважать себя как представителя своего пола лишь в том случае, если оба родителя поощряют его сексуальность.

1) Ребенку необходимо ассоциировать себя с представителями своего пола, но такая идентификация также предполагает принятие другого пола.

❑ Мужчины признают женщин как женщин, а женщины признают мужчин как мужчин.

❑ С этой точки зрения сексуальная идентификация происходит в двух направлениях: «По отношению к женщинам я мужчина. Меня это устраивает, равно как и то, что женщины такие, какие они есть».

2) Половую идентификацию формируют взаимоотношения в семейном треугольнике. Родители поощряют сексуальность ребенка, обращаясь с ним как с маленьким представителем своего пола. Они также подтверждают половую принадлежность ребенка, подавая пример функциональных, приносящих положительные эмоции отношений между мужчиной и женщиной.

❑ Контекст, в котором ребенок учится осознавать свою сексуальность, можно представить следующим образом:

Отец (взрослый мужчина) – Мать (взрослая женщина)

А В С

Ребенок (маленький мужчина)

❑ А и С – это интеракции^[5]. В – пример взрослых взаимоотношений мужчины и женщины, который подают сыну супруги. Этот пример имеет колоссальное значение. (Обратите внимание, что на схеме я обозначила ребенка

как маленького мужчину, мать – как взрослую женщину и отца – как взрослого мужчину.)

3) Многие люди воспринимают семьи лишь в качестве небольших групп людей, которые выполняют похожие или взаимозаменяемые ролевые функции.

□ Члены семьи – вовсе не бесполое и вневозрастные организмы, взаимодействующие друг с другом. Это взрослые мужчины и женщины, которые общаются с маленькими мужчинами и женщинами.

□ Весь мир состоит из мужчин и женщин. Самые психологически влиятельные роли, которые играют люди, связаны с полом. Мужчина – это чей-то сын, брат, парень, муж, отец и т. д. Женщины – чьи-то дочери и т. д.

□ И мужчины, и женщины принимают на себя роли, не связанные с половой принадлежностью. Например, человек может быть чьим-то начальником или преподавателем. Но пол начальника или преподавателя очень важен – он несет дополнительный смысл, который связан с более ранними взаимоотношениями того, с кем эти люди общаются.

4) Если для ребенка важны модели поведения обоих полов, что произойдет с мальчиком, у которого умер отец, если его мать не выйдет замуж снова? Значит ли это, что у мальчика не сформируются представления о себе как о мужчине?

□ Нет, потому что дети прекрасно умеют находить то, что недополучили в семье, в окружающей их среде. Примером для такого мальчика может стать дядя, дедушки, старшие братья, соседи-мужчины, учителя и любые старшие представители мужского пола, с которыми он будет общаться.

□ Даже в детских домах берут пример со старших мальчиков или девочек, воспитателей или обслуживающего персонала.

□ А еще дети могут представить себе, каким мог бы быть отец, по отрывочным фактам из рассказов матери, бабушки, дедушки и т. д.

□ Мальчик найдет, с какого мужчины брать пример, если мать объяснит ему, что быть мужчиной – хорошо и важно. Если же мать донесет до него, что мужчины не ценны и что она страдает, когда он пытается взять пример с кого-то из мужчин, то ее сын все равно будет подражать им, только уже или исподтишка, или в извращенной форме.

8. Если родители не ценят друг друга как представителей определенного пола, они не смогут и поощрять ребенка как представителя его пола.

1) Они могут открыто или завуалированно унижать друг друга и уже не будут служить образцом функциональных, приносящих положительные эмоции отношений между мужчиной и женщиной.

2) Более того, если родители находятся в конфликте, между ними и ребенком тоже возникнет конфликт. Таким образом, ребенок будет получать от мамы и

папы противоречивые указания и рекомендации – по сути, ему одновременно скомандуют идти и на север, и на юг.

3) Родители также могут использовать ребенка как заложника в семейном конфликте. Они будут требовать от него занять чью-то сторону. Как правило, в такой ситуации один из родителей будет критиковать и унижать ребенка за определенные действия, а другой за них же хвалить и поощрять.

4) В общем, в жизни ребенка будет множество несоответствий и противоречий.

9. Для примера давайте разобьем описание семейных взаимоотношений на список вопросов, который мальчик может себе задавать. От его ответов на них и будет зависеть его идентификация как представителя своего пола.

1) Как отец (взрослый мужчина) относится к матери (взрослой женщине)?

Как отец относится ко мне (маленькому мужчине)?

Как отец велит мне относиться к матери?

Как мать (взрослая женщина) относится к отцу (взрослому мужчине)?

Как мать относится ко мне (маленькому мужчине)?

Как мать велит мне относиться к моему отцу?

2) Теперь я попробую продемонстрировать, какие противоречия могут возникнуть у ребенка при ответе на такие вопросы.

10. Как мать относится ко мне? Как отец относится ко мне?

1) В сущности, ребенка интересует: «Как мать (или отец) реагирует на наличие у меня гениталий, на то, что я проявляю половую активность (мастурбация, ночные поллюции, эрекция и т. д.), к тому, что я выражаю свою сексуальность по отношению к окружающим (участвую в сексуальных играх, целуюсь с кем-то, кого-то поглаживаю или обнимаю, занимаюсь сексом)? Как мать (или отец) реагирует на мой интерес к каким-то определенным игрушкам, на мой выбор одежды, мои драки с другими мальчишками?»

2) Именно это помогает ребенку осознать себя – его непосредственный опыт.

□ Он прислушивается к тому, что каждый из родителей говорит ему. Мать может сказать, что мастурбировать нехорошо. А отец – что ничего страшного в этом нет.

□ Он прислушивается к тому, что каждый из родителей говорит о нем другому. Отец может сказать: «Джонни – слабак». Мать может сказать: «Это не так. Он обычный мальчик».

□ Он обращает внимание на то, как родители к нему относятся. Отца может забавлять, как он «охотится на девушек». А мать отругает за то, что он целовался с *какой-то* девчонкой.

□ Он обращает внимание на то, как каждый из родителей реагирует на отношение к нему окружающих. Отец может отшлепать его за то, что он поздно

вернулся с прогулки. А мать отругает отца за то, что тот слишком строго обошелся с сыном.

❑ Он обращает внимание на то, как каждый из родителей велит ему вести себя и как каждый из них ведет себя сам. Отец может велеть ему не воровать, а сам хитрит с налогами. Мать может велеть ему не врать, а сама говорит, что ему не четырнадцать, а двенадцать, чтобы сэкономить на билетах в кино.

3) Мы также должны учитывать, что у большинства детей есть опыт пребывания в присутствии обоих родителей, а это повышает риск получения с их стороны противоречивых указаний.

11. Как мать и отец относятся друг к другу?

1) Здесь у мальчика не всегда получается получить прямой опыт, на который он может ориентироваться.

❑ Супружеские отношения матери и отца обычно включают в себя сексуальное взаимодействие. Обычно мальчик не может непосредственно наблюдать за этим, если не подсматривает в замочную скважину^[6].

❑ Даже если ребенок и заметит, как родители занимаются любовью, он не сможет обработать эту информацию как взрослый – ему покажется, что отец причиняет матери боль. И тогда он научится причинять боль, а не любить.

2) Непосредственно ребенок может наблюдать, лишь как родители общаются друг с другом, день за днем. Но и это поведение может сбивать сына с толку.

❑ Он видит, как днем родители ссорятся, а потом, ночью, идут спать вместе.

❑ Он слышит, как они жалуются и ворчат друг на друга, а потом видит, как один скучает по другому, когда того нет рядом.

❑ Он не замечает, чтобы они открыто конфликтовали друг с другом, но по их поведению делает вывод о том, что у них натянутые взаимоотношения.

❑ У них постоянно измученный вид, а из-за чего, ребенок не понимает.

3) Еще больше ребенок запутывается, когда он должен соотнести то, как родители относятся друг к другу, с тем, как они относятся к нему.

Сознательно или неосознанно он должен разобраться:

❑ Почему мать дает ему понять, что страдает или грустит, а отцу она этого никогда не показывает?

❑ Почему отец может ему купить что угодно, но ворчит, когда мать покупает себе новое платье?

❑ Почему мать ратует за то, чтобы сын был «крутым парнем», но от отца она требует, чтобы тот держал себя в руках?

12. Как мать велит мне относиться к отцу? Как отец велит мне относиться к матери?

1) Ребенок недоумевает: «Почему мать не уважает отца, но от меня требует, чтобы я уважал его? Почему отец избивает мать, но от меня требует, чтобы я относился к ней с уважением?»

2) Многие из таких противоречивых ситуаций в функциональной семье можно разрешить, потому что у ребенка есть возможность спросить у родителей напрямую. Тогда он узнает, что каждый опыт имеет собственный набор переменных и не обязательно связан с аналогичным опытом.

3) В дисфункциональной семье у детей возникает ощущение, что задавать вопросы взрослым нельзя, потому что они могут спровоцировать семейные ссоры, а супруги не готовы обсуждать в открытую подобные темы, так как это их ранит.

13. Сталкиваясь с подобными неразрешимыми противоречиями, ребенок попытается объяснить их сам и часто приходит к недостаточно правильным или совсем неверным выводам.

1) Чтобы сделать подобные выводы, ребенок может безжалостно отбросить весь опыт в этой области, который получал до этого, и строить предположения на основе того, что наблюдает непосредственно перед собой.

2) Например, он может прийти к подобным выводам, касающимся отношений между мужчиной и женщиной:

☐ Если один в паре «страдает», то «виноват» в этом другой.

☐ Если один в паре «слабак», значит, другой – «сильный».

☐ Если один в паре – «неудачник», то другой его «победил».

☐ Если один в паре «хороший», то другой – «плохой».

3) Такие упрощенные черно-белые выводы затрудняют интеграцию поведенческих моделей и серьезно препятствуют развитию чувства собственного достоинства. К примеру:

☐ Мальчик может попытаться отвергнуть одного из родителей (образно говоря, «не идти на север») и принять сторону другого («отправляется на юг»). Так он лишает себя возможности понять роль представителей одного из полов. А поскольку ребенок не может руководствоваться исключительно логикой при совершении подобного выбора, он не до конца отвергает представителя какого-то пола.

☐ Он может попытаться отвергнуть обоих родителей («не идти ни на юг, ни на север»). Так он не усвоит ни одну из гендерных ролей: он откажется воспринимать отношения между мужчинами и женщинами, но тоже не до конца.

☐ Он может пытаться соединить несоединимое – «идти одновременно и на север, и на юг», и при этом остается скован в своих попытках использовать модель представителя любого из полов.

4) Восприятие мальчиком себя как мужчины сильнее всего пострадает, если его отец будет выглядеть обиженным, униженным или обесцененным в супружеских отношениях. Восприятие девочки будет страдать, если в отношениях более уязвленной будет выглядеть мать.

□ Возможно, именно поэтому мы так часто наблюдаем связанные с полом патологии в семьях, где все мужчины или все женщины проявляют симптомы моральной травмы (конечно, другие дети в таких семьях тоже страдают, хотя их страдания не рассматриваются как патологические).

□ Поскольку дети склонны отождествлять себя с родителем одного с ними пола (в том смысле, что они осознают свою генетическую схожесть с одним из родителей и непохожесть – с другим), их крайне пугает, когда родитель одного с ними пола либо причиняет боль, либо страдает сам.

□ Но из этих двух вариантов мысль о том, что родитель может причинить боль, пугает больше («Вдруг это случится и со мной»).

□ Хотя существует и другое сходство между родителем и ребенком, из-за которого ребенок ассоциирует себя либо с мамой, либо с папой, самое главное, что объединяет родителя и ребенка, – это принадлежность к одному и тому же полу.

14. Если родители постоянно дают понять своему ребенку, что считают его умелым и самодостаточным представителем своего пола, при этом транслируя ему полноценные и функциональные супружеские взаимоотношения, то у ребенка выработается высокая самооценка, и постепенно ему удастся сепарироваться от родителей.

1) Когда приходит время частично покинуть дом, чтобы отправиться в школу, ребенок уже уверен в себе (и достаточно самостоятелен). Оставшуюся часть навыков и моделей поведения он может почерпнуть у «заместителей» мамы и папы – учителей.

1) По мере полового созревания ребенок будет все сильнее отдаляться от своей семьи, обзаведется партнером, и у него появится собственная, отдельная от родителей жизнь.

2) Выбирая партнера, он не будет искать (как Мэри и Джо) того, с кем почувствует себя в безопасности или кто повысит его самооценку. Поскольку с самооценкой у него все в порядке, он относительно независим от чужого мнения о себе (включая мнение его партнера). Поэтому он может принимать индивидуальность своей второй половинки, не требуя от нее стать своим продолжением, чтобы быть в безопасности.

3) Во всех смыслах уважение к себе, независимость и уникальность личности – явления взаимосвязанные.

15. Тесная связь между родительским одобрением, самооценкой, независимостью и уникальностью проявляется, когда мы наблюдаем, как

дисфункциональный человек (взрослый, который в детстве не получил родительского одобрения) все еще цепляется за своих родителей или за замещающие их фигуры, а возможно, относится к своему партнеру как к родителю.

1) Когда такой человек повзрослеет, то еще долго будет жить в родительском доме.

2) Или же сохранит тесную связь со своими родителями и через некоторое время вновь вернется в отчий дом или позволит матери и отцу переехать к нему. Возможно, он останется жить где-то по соседству и будет видаться с ними так часто, что большой разницы между его собственным домом и домом родителей не будет.

3) Даже если такой человек отлучится от родителей, он все равно продолжит искать одобрения у фигур, замещающих ему родителей за пределами семьи (у босса, старших друзей и т. д.). Он даже может вступить в брак с кем-то постарше, при этом относясь к этому человеку как к родителю.

16. Значит ли это, что, когда мы видим, что родители не сумели оказать своим детям должной поддержки, мы можем предположить, что такие родители не хотят, чтобы дети стали независимыми? Отчасти да, но это слишком упрощенное объяснение для множества сложных мотивов, которые присутствуют в родительском воспитании.

1) Родители, которые не могут оказать своим детям должной поддержки, обычно разочарованы в своих супружеских взаимоотношениях и настолько озабочены собственными потребностями, что не могут воспринимать своего ребенка как отдельную личность и тем более учитывать его потребности. Такие родители сами являются выходцами из дисфункциональных семей.

2) Их несостоятельность в плане выполнения родительских обязанностей означает скорее бездействие, чем злодеяние. На самом деле им тоже хочется быть хорошими родителями.

3) Поскольку дисфункциональные родители воспринимают процесс воспитания отдельно от собственных болезненных супружеских отношений, они не осознают, что сами же разрушают то, что пытаются создать.

Глава 7. Семейный треугольник: краткая характеристика

1. Прежде чем перейти к главам, посвященным коммуникации, мы должны разобраться в некоторых типах семейного поведения, которые, как может показаться на первый взгляд, противоречат тезису о том, что ребенок нуждается в своих родителях, чтобы иметь функциональные, приносящие удовлетворение отношения, и автоматически станет успешным, если у него такие отношения есть.

1) Записи первых приемов у семейного психотерапевта показывают, что:

□ Когда муж с женой начинают ссориться, их ребенок-ИП тут же вмешивается и переключает их внимание на себя.

□ То же самое происходит, когда муж с женой начинают дружелюбно общаться: ИП вмешивается в их разговор и переключает внимание на себя.

2) Многие психологи объясняют такое поведение стремлением ребенка привлечь к себе внимание родителя противоположного пола. Он якобы постоянно хочет разлучить родителей, но при этом удержать их вместе – отчасти потому, что испытывает страх кастрации, а отчасти потому, что ему нужны оба родителя.

2. Я придерживаюсь иной точки зрения. Начнем с того, что я не считаю секс главной движущей силой в жизни человека. По моим наблюдениям, сексуальное влечение служит для повышения самооценки и противостояния всему, что угрожает ей.

1) Два человека с высокой самооценкой, которые открыто действуют в соответствии со своей индивидуальностью, обязательно будут осознавать свою гендерную идентичность, станут успешными и творческими людьми.

2) Но потребность в самоуважении настолько важна, что взрослые супруги будут обходиться без сексуального удовлетворения или не требовать его в жизненно важных для себя отношениях, если это приведет к снижению самооценки. У супружеских пар, которые приходят на консультацию, эта проблема фигурирует довольно часто.

3) Потребность в сексуальном удовлетворении продолжает провоцировать сложности супружеских взаимоотношениях, но, несмотря на все это, они продолжают жить вместе. В таких случаях потребность в защите самооценки превалирует над сексуальной потребностью.

3. Вот как я объясняю поведение ИП в процессе семейной терапии:

1) Когда родители мальчика ссорятся, он боится, что кто-то из них может пострадать.

□ Он не хочет потерять ни маму, ни папу, так как любит их обоих и нуждается в них.

□ Он понял: когда он привлекает внимание к себе, родители перестают ссориться.

2) Когда во время приема у семейного психотерапевта родители начинают общаться между собой дружелюбно, перед ребенком возникает иная картина.

□ Мальчик из дисфункциональной семьи никогда не видел, чтобы его родители общались друг с другом так добродушно. Когда они пытались изобразить семейное благополучие, он знал, что это не так. А теперь, когда они совершили первые шаги к установлению положительных взаимоотношений, он не знает, с чем это сравнить, потому что раньше никогда ничего подобного не видел.

□ Кроме того, до этого момента его собственные потребности удовлетворялись, только если удовлетворялись родительские. Выходит, если родители мальчика объединились и помирились, они могут о нем забыть – и тогда его бросят. Он никогда не оставался вне супружеских отношений своих родителей, ощущая при этом их поддержку.

□ Хотя ребенка тяготит нынешнее положение ИП, он не умеет вести себя иначе, потому что, как и его родители, боится перемен. И сам ребенок, и его родители активно стараются перевести внимание психотерапевта именно на ребенка-ИП.

3) Меня неоднократно поражало, с какой готовностью ИП отказывается от роли посредника, как только семейная терапия начинает давать свои плоды. Как только он убеждается в том, что угрозы ссор больше нет и что семейные взаимоотношения улучшатся, ребенок-ИП начинает активно помогать психотерапевту налаживать *супружеские* отношения своих родителей, при этом стремясь показать им, что он – отдельная личность с собственными потребностями. По сути, ИП часто становится помощником семейного психотерапевта.

4. Но вот в чем вопрос: почему в дисфункциональных семьях мы постоянно видим чрезмерно развитые отношения между отцом и дочерью, матерью и сыном?

1) Разве это не доказывает то, что каждый ребенок берет на себя роль родителя? Что он не только настроен на это, но и преуспевает в этом направлении? И что когда ребенок решает, что успешно справился с задачей, у него начинают проявляться симптомы проблем с ментальным здоровьем?

2) Такие симптомы могут, до некоторой степени, объясняться эдиповым конфликтом. Но вот какой вопрос я хочу задать: откуда взялся этот конфликт?

5. Я полагаю, что эдипов комплекс превращается в «эдипов конфликт» лишь в тех случаях, когда человек не может верно интерпретировать взаимоотношения представителя своего пола с представителем другого пола. Произойдет это или нет, зависит от того, насколько ясно, четко и конкретно родители объяснят, в чем состоит их непохожесть и уникальность.

1) У детей с рождения есть способность без стеснения выражать собственную сексуальность.

2) Но малыши приходят в мир, где существуют строгие запреты на некоторые проявления сексуальности и соответствующие действия. Важнейшее такое табу – запрет на инцест, призванный защитить ребенка и ограничить взрослые разнополые отношения.

3) Когда дети явно выражают свои чувства по отношению к родителю противоположного пола, им объясняют, что существует запрет на инцест и их действия неприемлемы, что порождает в детях чувства вины и страха, которые могут негативно сказаться на их самооценке.

6. Но вина и страх сами по себе не приводят к разрушительным последствиям эдипова комплекса.

1) Детям из функциональных семей четко и ясно объясняют, что ни один из родителей не может быть подходящим объектом для все более интенсивного влечения ребенка.

2) При этом ребенок будет бунтовать против таких ограничений – в той же степени, в какой он конфликтует с любыми запретами, накладываемыми на его безграничные желания.

3) *Само по себе* половое влечение ребенка не осуждаются. Ему объясняют, что в подобных переживаниях и ощущениях нет ничего дурного, просто выражать их нужно не в семье, а за ее пределами.

7. Табу на инцест приводит к конфликтам, лишь когда оба родителя ведут себя непоследовательно и один из них провоцирует ребенка рискнуть нарушить этот запрет.

1) В дисфункциональных семьях родитель противоположного с ребенком пола открыто провоцирует у него инцестуозные чувства, предъявляя к нему соответствующие ожидания и требования.

2) Родитель одного с ребенком пола не вмешивается во взаимоотношения ребенка с родителем противоположного пола, но при этом унижает ребенка и всячески его игнорирует, вселяя в того чувство вины и заставляя его еще сильнее тянуться к другому родителю.

3) Само по себе табу на инцест не порождает в ребенке серьезный конфликт. Именно непоследовательность родителей в отношении этого запрета стимулирует половое влечение ребенка и усиливает его чувство вины.

8. Как я уже упоминала, в любом коммуникативном треугольнике каждый из участников опасается стать «изгоем».

1) На мой взгляд, не существует отношений между тремя людьми. Есть лишь переменные отношения между двумя людьми, где третий участник играет роль наблюдателя.

2) В семейном треугольнике жена опасается, что муж будет уделять ей меньше внимания, а муж – что жена будет меньше им интересоваться, а ребенок (когда у него начинаются осознанные взаимоотношения с отцом), что он не будет в центре родительского внимания.

3) К двухлетнему возрасту ребенок уже понимает, что отец отсутствует дома весь день, а вечером возвращается и требует, чтобы жена уделяла ему внимание.

□ И мальчики, и девочки одновременно и ждут и боятся прихода отца. Теперь им нужно понять, где их место во взаимоотношениях с этими двумя значимыми людьми.

□ Ребенок пытается разрешить эту проблему, либо бегая от одного родителя к другому, либо заставляя их объединиться и сконцентрироваться на нем.

9. В функциональном семейном треугольнике муж с женой уверены в своих взаимоотношениях и потому могут легко уверить ребенка в том, что он не останется третьим лишним.

1) Мать не препятствует взаимоотношениям ребенка с отцом.

2) Отец не запрещает ребенку общаться с матерью.

3) Но оба ясно дают ему понять, что он никогда не будет общаться с ними, как они друг с другом.

10. В треугольнике дисфункциональной семьи супруги не уверены в своих отношениях друг с другом.

1) Каждый ощущает себя изгоем по отношению к другим. (На самом деле один из принципов, которым руководствуются все члены этой семьи, таков: ресурсов ограниченное количество. Кому достанется то, что есть?) И муж и жена хотят, чтобы ребенок дал им то, чего им не хватает во взаимоотношениях друг с другом.

□ Поскольку каждый из супругов недоволен партнером и постоянно вступает с ним в перепалки, оба хотят, чтобы ребенок был на их стороне, а значит, был настроен против другого родителя.

□ Мать, которая пытается превратить сына в своего союзника и эрзац-супруга, переманивает его на свою сторону, предлагая дополнительные поощрения (то же самое делает и отец по отношению к дочери).

□ Мальчик, будучи представителем определенного пола, сможет по-своему ответить взаимностью на привязанность матери. Поначалу у него не возникнет чувства вины из-за этого: поведение его матери будет напоминать обычное поощрение: «Я ей нравлюсь».

□ Отец реагирует на близость матери и сына неодобрением, пренебрежением и отстранением. Мальчик приходит к выводу: «Я не нравлюсь отцу».

□ Когда сын заметит, что мать пренебрежительно отзывается о муже и при этом поощряет его, это будет для него знаком: «Мама любит меня больше, чем папу».

□ Мальчик любит и маму и папу, он нуждается в обоих, и материнская любовь провоцирует в нем психологический конфликт: «Из-за того, что меня любит мама, я теряю любовь папы».

2) На самом деле ужасы, связанные с инцестом, оказываются простыми реакциями на конкретную обстановку в семье.

□ Мать действительно демонстрирует ревность по отношению к Джонни, когда, как ей кажется, тот поддерживает отца.

□ Отец ревнует мать к Джонни, когда та пытается относиться к нему как к эрзац-супругу и союзнику.

□ Но оба родителя позволяют Джонни думать, что он необходим для их супружеских отношений. Когда же он пытается не вставать на чью-либо сторону или избежать использования своей фигуры в конфликте родителей, они оба все равно продолжают вовлекать его в эту войну.

□ Что касается страхов Джонни по поводу кастрации, то у него есть веские основания опасаться потерять свой пенис. Поскольку у женщин его нет, и он действительно выглядит так, будто его кто-то может оторвать (и чаще всего он получает именно такие угрозы, открытые или завуалированные, от одного или обоих родителей).

11. Хочу также добавить, что, даже если со стороны может показаться, будто сын более близок как союзник со своей матерью (а дочь более близка с отцом), такой союз иллюзорен.

1) Такие отношения могут быть истолкованы матерью и отцом как поддержка, но сына в этой ситуации никто не поддерживает.

2) Дети не могут безропотно принять сторону одного из родителей.

3) Ребенок нуждается в отношениях, наполненных принятием, с каждым из родителей. Именно так родители поддерживают и поощряют навыки и способности ребенка, а также признают его как представителя определенного пола.

4) Также важен пример, который подают родители. Матери вовсе не обязательно соблазнять своего сына, чтобы он ощутил свою состоятельность как мужчина. Она косвенно поощряет его мужественность, проявляя свою женственность в отношениях с мужем, демонстрируя свою любовь и поддержку. Сына мать поддерживает и дает ему понять, что одобряет его сексуальность и

что в будущем он найдет себе спутницу, с которой у него будут сексуальные взаимоотношения.

12. Поскольку и муж и жена в дисфункциональной семье опасаются остаться «за бортом», ребенок, по сути, теряет одного из родителей, если только он ему не удастся наладить отношения с обоими, стараясь удержаться где-то посередине.

1) Сын в конечном итоге отдаляется от отца.

2) А дочь отдаляется от матери.

13. Ребенок, который стал ИП в дисфункциональной семье, испытывает гораздо больше сложностей, чем инцестуозные желания и кастрационные страхи.

1) На его плечи ложится бремя веры в то, что он действительно удерживает своих родителей вместе. Он понимает, что может сохранить целостность супружеских отношений, сосредоточив внимание матери и отца на себе.

□ Это происходит естественным образом, по мере того как он мечется от желания одного родителя реализовать в сыне себя к желанию другого.

□ Это также происходит, когда ребенок пытается добиться признания себя как личности с собственными потребностями, и эти попытки воспринимаются как бунтарское поведение нелюбящего сына.

□ Поскольку он не может угодить ни родителям, ни себе, его поведение становится все более противоречивым и сумасбродным.

□ Подобное скверное, непривычное, безумное или патологическое поведение приводит к тому, что родители объединяются в напряженном внимании к своему ребенку.

2) Но от подобного объединения взаимоотношения между родителями не очень улучшаются, и это не помогает встроить ИП в треугольник семейных взаимоотношений. Его продолжает мучить невыносимая мысль, что он здесь – третий лишний (в функциональной семье его быстро в этом разубедят).

□ ИП не избавляет родителей от боли – он может лишь переключить внимание на себя.

□ Изначально он и не был включен во взаимоотношения супругов, представляющие собой закрытую систему как с физиологической, так и с психологической точки зрения. Ребенок еще не знает того, что знают взрослые, не может делать то, что делают они. Ему не позволено относиться к родителям так, как они относятся друг к другу. Он не может находиться с ними на равных ни как представитель своего пола, ни как-либо еще.

□ Даже наблюдая за взаимоотношениями взрослых со стороны, ИП, в силу своей неопытности или неспособности к рассуждению, не в состоянии понять, почему страдают его родители, и как бы он ни пытался облегчить эти страдания,

любые его усилия окажутся неуместными и будут неэффективными. (Например, взрослые могут по-разному сигнализировать о том, что испытывают боль. Отец может вымещать эти негативные чувства, изводя супругу. В итоге мать плачет, и ребенку кажется, что в семье она страдает больше, чем отец. Как он может полностью осознать, что оба родителя причиняют друг другу страдания и мучаются сами, если смотрит и на мать и на отца сквозь призму детской непосредственности?)

3) Хотя ИП не может облегчить эти страдания, родители позволяют ему думать, что ему это по силам и что он – необходимая составляющая супружеских отношений. Таким образом, ребенок страдает от еще одного тягостного заблуждения: что он всемогущ.

☐ Почему оба родителя возлагают на него такие большие надежды, если он не настолько важен?

☐ Почему они оба просят его встать на свою сторону, если он не равен им?

☐ Почему и мать и отец рассчитывали на то, что он поднимет их самооценку и обеспечит семье положительную репутацию в обществе, если он не всемогущ?

☐ Почему родители должны полагаться на него, чтобы сохранить свои супружеские отношения, если он не является частью этих отношений?

☐ К кому еще можно обращаться с подобными запросами? Только к всемогущему и всевидящему Властелину.

4) Получается, что ИП, по сути, обязан жить вместо его родителей. Его собственные потребности игнорируются, и он так и не нашел способа добиться их удовлетворения.

☐ Поэтому ребенок мечется между ощущениями всемогущества и беспомощности, величия и самоуничтожения.

☐ У него слабо развита способность к прогнозированию в межличностных отношениях.

☐ Поскольку его потребности остаются неудовлетворенными, он не доверяет окружающим, но патологически зависим от их мнения.

Часть вторая. Теория коммуникации

Глава 8. Коммуникация: процесс предоставления и получения информации

1. Что такое «коммуникация»? Разве изучение того, как люди общаются, не равносильно изучению того, как они ходят по комнате? Не игнорируем ли мы в этом случае более глубокие процессы, которыми должна заниматься психиатрия?

1) Само по себе общение – это чаще всего невербальное или вербальное поведение в социуме. Поэтому «коммуникация» может обозначать «взаимодействие» или «сделку». «Коммуникацией» также считаются все символы и знаки, которые люди используют для передачи и получения информации.

2) В этом смысле коммуникативные техники, которыми пользуются люди, можно рассматривать как важные составляющие из межличностного взаимодействия.

3) Изучение коммуникации в качестве вспомогательного средства терапии может помочь преодолеть разрыв между предположениями и наблюдениями, а также зафиксировать связь между паттернами коммуникации и симптоматическим поведением^[7].

2. Чтобы получить от других необходимую информацию, человек должен выражать свои мысли и намерения четко и ясно. Без общения мы как вид просто не смогли бы выжить.

1) Нам необходимо изучать окружающий мир. Мы учимся различать разные объекты и соотносить себя с ними, узнавая, как их обозначать, и с помощью слов и накопленного опыта делать выводы о том, чего от них ожидать.

2) Нам важно узнавать о других людях и определять характер их взаимоотношений.

☐ Например, какое поведение можно назвать социально приемлемым?

☐ Какое поведение вызовет одобрение, а какое – критику со стороны окружающих?

☐ Почему окружающие реагируют на что-то именно так, а не иначе? Что у них на уме? Каковы их намерения по отношению к нам? Что они нам о себе рассказывают?

☐ Как нас воспринимают окружающие? Как они оценивают и реагируют на нас?

3) Эту жизненно важную информацию мы получаем двумя способами:

☐ просим дать нам информацию вербально;

□ а также наблюдаем за невербальным поведением.

3. Чтобы *передать* информацию кому-то, человек должен донести ее четко и ясно. Мы должны донести до окружающих, что происходит у нас внутри.

1) Чему мы научились или что, как нам кажется, мы знаем.

2) Чего мы ожидаем от других.

3) Как мы интерпретируем действия других людей.

4) Какое поведение нам нравится, а какое нет.

5) Каковы наши намерения.

6) Какими нам кажутся другие люди.

4. В этой главе мы разберем сложности, которые возникают в обычной вербальной коммуникации.

1) У одного и того же слова могут быть разные значения – *денотаты*.

□ Например, если Б спрашивает: «Из какого ты класса?», становится не совсем понятно, интересуется его класс в школе или принадлежность к определенному социальному классу.

□ В США есть выражение *Let's table that motion*, которое переводится как «Обсудим это позже». В буквальном смысле оно означает, что мы хотим отложить этот разговор. Но в Англии та же самая фраза может обозначать: «Давайте все же это обсудим»^[8].

2) Кроме того, у одного и того же слова могут быть разные оттенки значения, так называемые *коннотации*.

□ Например, «мать» – это женщина, которая вынашивает и/или воспитывает ребенка (денотация). Но «мать» может быть теплой, принимающей, заботливой женщиной или холодной, требовательной, неотзывчивой (коннотация).

□ Когда Б говорит «мать», какую коннотацию несет для него это слово?

3) Проблема усугубляется и тем, что слова – это абстракции, символы, которые обозначают конкретные предметы и объекты (референты).

□ Символ – не то же самое, что «вещь», «идея» или «наблюдение», которые он обозначает (хотя мы часто думаем, будто символы – это буквально то, что они символизируют). Очень часто считается, что символ и его значение это одно и то же.

□ Кроме того, слова находятся на разных уровнях абстракции. У нас есть слова о предметах, об отношениях между предметами, о внутренних состояниях, слова о других словах, а также о словах, которые обозначают слова.

□ Чем более абстрактным является слово, тем менее понятен его смысл.

□ Наконец, существует множество аспектов человеческого опыта, которые невозможно передать с помощью слов.

5. Этот элементарный аспект общения, «значении слов», в коммуникации имеет принципиальное значение, поскольку при обмене информацией часто возникает путаница – просто потому, что А вкладывает в слово один смысл, а Б воспринимает его совершенно иначе.

1) Отличный пример подобной ситуации, когда А говорит: «Я совсем *немного* опоздал», а Б ему отвечает: «Нет, *не опоздал!*»

2) Поскольку сами по себе значения слов не всегда понятны, важно, чтобы люди объясняли, что именно хотят сказать, и просили других делать то же самое, если их что-то озадачило или сбilo с толку.

6. Слова – это инструменты, с помощью которых люди передают и получают информацию. Если человек не понимает, что сами по себе слова – это лишь абстракции, он будет склонен к излишним обобщениям, что непременно приведет к возникновению ложных предположений^[2]:

1) Он будет утверждать, что в каком-то конкретном случае проявляется общая закономерность. Будет выражать свои мысли неконкретно, особенно в отношении того, что, где и когда происходит, а также о ком идет речь.

□ Такой человек может использовать понятие *кто* следующим образом:

«Все люди такие».

«Никто меня не любит».

«Все женщины...»

«Все мужчины...»

□ Такой человек может рассуждать о *последствиях* так:

«Ничего не выйдет».

«Здесь все подстроено».

□ Он может строить обобщения по поводу того, *где* что-то произойдет:

«Куда бы я ни пошел, получается вот что».

«Нигде не будет по-другому».

□ Он может строить обобщения по поводу того, *когда* что-то произойдет:

«Никогда не будет по-другому».

«Вечно со мной так происходит».

2) Он будет считать, что другие разделяют его чувства, мысли и восприятие происходящего:

«Как тебе вообще может нравиться рыба!»

«Почему ты не сделал этого *как следует?*»

«Конечно, он бы этого не хотел!»

3) Он будет считать свое восприятие и оценку происходящего абсолютно правильными:

«Да, я уже знаю об этом».

4) Он будет утверждать, что то, чему он дал оценку, не имеет шанса измениться:

«Такой уж она человек».

«Я всегда был таким».

«Так устроена жизнь».

5) В своем анализе ситуации и ее восприятии такой человек исходит из того, что есть лишь две возможные альтернативы. Его мышление абсолютно черно-белое:

«Она или любит меня, или нет».

«Это или окончательно его сломит, или сделает сильнее».

«Ты или со мной, или против меня».

6) Он утверждает, что люди или предметы именно такие, какими он их себе представляет:

«Это безобразная картина».

«Он эгоист».

«Она агрессивная».

7) Он уверен, что ему понятен ход мыслей другого человека. Он придерживается концепции «хрустального шара» и говорит за других людей:

«Я знаю, о чем ты думаешь».

«Я знаю, что она *на самом деле* имеет в виду».

«Я скажу тебе, что она тогда чувствовала».

«Вот через что ей пришлось пройти».

8) Кроме того, такой человек считает, что другие люди могут прочесть его мысли. Он уверен, что у окружающих тоже есть хрустальный шар для угадывания чужих намерений, и позволяет другим людям говорить от своего имени:

«Она знает, о чем я думаю».

«Ты знаешь, что я *Действительно* имею в виду».

«Он расскажет тебе, чего я натерпелся».

7. Если получатель подобных сообщений так же дисфункционален, как и тот, кто пытается их донести, он либо согласится с услышанным, либо возразит.

1) Если он согласится, то четкой коммуникации не произойдет, поскольку он не может быть уверен, с чем именно он согласен. Он может сказать:

«Да, эта картина действительно безобразная».

«Она *и правда* эгоистка».

«Да, она *действительно* чувствовала то-то и то-то».

«Да, женщины *действительно* такие».

«Именно так и *нужно* поступать».

2) Если дисфункциональный собеседник не согласен, он все равно не будет уверен, с чем именно. Но тот факт, что он не согласен, может побудить либо его, либо вторую сторону диалога уточнить, что именно имелось в виду. Человек может сказать:

«Эта картина *не безобразная*. Она красивая».

«Она *не эгоистка*. Она очень великодушная».

«Нет, она этого *не чувствовала*. Она испытывала другие эмоции...». «Нет, женщины не такие. Они...».

«Нет, так ничего не выйдет. *Вот так* нужно делать».

8. Если получатель в этом обмене мнениями является функциональным коммуникатором, он не будет ни соглашаться с утверждением, ни опровергать его. Сначала он попытается прояснить, что именно собеседник имел в виду:

«Что ты имел в виду, когда сказал, что картина безобразная?»

«Почему ты считаешь ее эгоисткой?»

«Откуда ты знаешь, о чем я думаю? Ты же не я».

«Что значит „все такие“? Твоя жена, твой начальник или кто?» «*Все* женщины вообще такие или только те, с которыми ты знаком?»

«Что значит „ничего не получится“? Что конкретно не получится?»

«Где именно с тобой случилось подобное? Дома? На работе?» «Почему тебя удивляет, что я люблю рыбу? *Ты* не любишь, но это не значит, что и *я тоже*».

«Что ты имеешь в виду, когда говоришь „сделать как надо“? Сделать это *по-твоему* или как?»

9. Как только говорящему станут задавать уточняющие вопросы вроде этих, как он отреагирует?

1) Если он функциональный коммуникатор, он может сказать: «Давай я попробую объяснить иначе».

«Может быть, я приведу несколько примеров?»

«На этот счет у меня сложилось определенное мнение. Я считаю, что...».

«Я слишком обобщаю, да? Сейчас постараюсь выразить свою мысль конкретнее».

«Такое у меня сложилось впечатление. Может быть, ты с этим не согласен. Хочу услышать твое мнение на этот счет».

2) Если говорящий дисфункциональный собеседник, он может отреагировать на просьбы объяснить или конкретизировать свои слова по-разному. Но при этом он постарается нарушить обратную связь со второй стороной диалога:

☐ Может открыто отказаться что-то объяснять:

«Ты отлично знаешь, что я имел в виду».

«Я и так все ясно сказал».

«Ты же все слышал».

☐ Или же просто повторит то, что говорил ранее:

«Я же сказал, что все женщины...».

☐ Он может усилить эффект от сказанного, не меняя смысл: «Женщины не только X, они еще и Y».

«Эта картина настолько ужасная, что меня от нее тошнит».

☐ Может наброситься с обвинениями на того, кто решил что-то уточнить:

«Что ты прицепился?»

«Ты что, слов не понимаешь?»

«Чего ты задираешься?»

□ Такой человек может и вовсе уклониться от ответа на эти вопросы (на с. 99–100 мы подробнее разберемся с этим пунктом).

10. Если отправитель функционально отвечает на просьбы разъяснить и уточнить, то получатель его сообщения лучше понимает, о чем идет речь. Тогда говорящий может ответить:

«Так вот что ты имел в виду! Я тебя не так понял».

«У нас разные взгляды на эту ситуацию. Можем разобраться, почему».

«Не могу разделить твои переживания. Со мной, похоже, такого не случилось».

«Да, был у меня похожий случай, но я пришел к немного другим выводам. Вот что я решил.»

«Может быть, мы используем не совсем подходящие слова. Вот что я имею в виду, когда говорю о.»

11. Если говорящий с самого начала постарается донести информацию более конкретно, то у обмена мнениями будет гораздо меньше шансов сойти на нет. Можно, например, сказать:

«Многие люди, по крайней мере некоторые мои знакомые, такие».

«Такое со мной часто случается, особенно на работе».

«Мне трудно понять, как это кому-то может понравиться рыба. Может быть, потому что я ее терпеть не могу».

«Этот способ помог мне в свое время. Возможно, тебе он тоже поможет».

«Я и не ожидал, что он этого захочет. Я бы не захотел».

«Я бы назвал ее эгоисткой, но, возможно, с другими людьми она ведет себя иначе. А как она обращается с тобой?»

«Я считаю, что женщины такие. Ты со мной согласен?»

«Я послушал то, что ты сказал, и у меня сложилось впечатление, что ты хотел поступить так. Я правильно тебя понял?»

12. Итак, человек, способный на функциональную коммуникацию, может:

1) Твердо заявить о своей позиции.

2) При этом уточнить и конкретизировать сказанное.

3) Поинтересоваться мнением собеседника касательно сказанного.

4) Выслушать, что тот скажет ему в ответ.

13. Если вербальная коммуникация достаточно ясная, то основная задача и говорящего, и слушающего – постараться, чтобы эта коммуникация такой и оставалась.

1) Если пояснять и конкретизировать, то обобщений будет меньше.

□ Тогда оба собеседника будут выражать мысли четко и аргументировать свои утверждения.

□ Каждая из сторон диалога сможет соотнести свою «реальность» с «реальностью» другого человека.

2) Кроме того, это поможет отделить воспринимающего от объекта восприятия.

□ Человек больше не будет приписывать собственные желания, мысли и оценки другим людям.

□ Каждый из собеседников будет реже высказываться от лица другого.

14. Конечно, никто из нас не общается идеально и при этом полностью задействует свои интеллектуальные способности.

1) Все мы обобщаем, когда разговариваем друг с другом.

2) Всякий, кто попытается уточнить и конкретизировать услышанное, будет казаться собеседнику, который редко этим занимается, таким же дисфункциональным, как и он сам. Собеседник и вовсе может засомневаться в том, *есть ли тут вообще с кем разговаривать*.

3) Если говорящий будет постоянно уточнять у собеседника, как тот его понял, то застрянет в уточнениях, так и не сумев выразить собственную мысль.

4) А слушатель, который постоянно будет переспрашивать и требовать уточнений, покажется собеседнику невоспитанным, назойливым и негативно настроенным.

15. Злоупотреблять обобщениями опасно, но они позволяют быстрее донести нужную информацию.

1) Они помогают обобщить наш опыт.

2) С их помощью можно говорить о множестве разных явлений одновременно.

3) Они освобождают нас от необходимости заново оценивать каждое отдельное событие.

4) Сама по себе теория складывается из обобщений. Это незаменимая составляющая любой научной отрасли.

16. А вот человек, который общается дисфункционально, ведет себя так, как будто не осознает, что пользуется обобщениями или основывает свои суждения лишь на предположениях.

1) Он редко уточняет, в каком значении он или кто-то другой использует определенное слово.

2) Он оперирует сверхобобщениями.

3) Коммуникативные техники, которые он использует, лишь сильнее путают собеседника, и если говорящий уже потерял нить своего повествования, то едва ли сможет к ней вернуться.

17. Кроме того, дисфункциональные люди часто выражают противоречивые идеи.

1) Они не договаривают фразы, считая, что собеседник сможет сам их продолжить:

«Он не очень... ну, *ты* понимаешь».

«Как ты понимаешь. ну, это очевидно».

2) Они небрежно используют местоимения (подобные коммуникативные проблемы постоянно проявляются в семейной психотерапии).

Ж: Мы ушли, а они расстроились.

П: Минуточку. *Кто* и *куда* пошел? *Кто* расстроился?

Ж: Ну, мы с Гарри пошли к его матери в гости, понимаете? К ней домой. Дети хотели пойти с нами, а мы с Гарри решили отправиться туда без них. Но когда мы уходили, дети расплакались.

3) В своем повествовании такие люди пропускают логические связки.

П (жене): Извините, я опоздала на наш прием сегодня.

Ж: Ничего страшного. Марк носился вокруг дома.

Позже, когда логическая цепочка была восстановлена, выяснилось, что она хотела сказать:

Ничего страшного. Мой пес выскочил из дома (его зовут Марк) и носился по двору, а я бегала за ним, пытаюсь поймать. Удалось мне это не сразу, поэтому я тоже опоздала на наш прием.

4) Часто такие люди вообще не передают другим никакой информации, но ведут себя так, словно сделали это (в терапии это довольно частое явление и, как правило, связано с неким внутренним желанием, которое невозможно выразить словами).

М: Они никогда по дому не помогают.

П: Вы имеете в виду детей?

М: Да.

П: А вы говорили им, чего от них хотите?

М: Ну, наверное. Они и сами могли бы догадаться.

П: Но вы им об этом *говорили*?

М: Ну, нет.

* * *

Ж: У нас дома не было хлеба на ужин. Он забыл купить.

П: Вы имеете в виду мужа?

Ж: Да.

П (обращаясь к мужу): А вы знали, что дома нет хлеба?

М: Да нет, откуда же я мог знать...

П: Не помните, жена вам об этом говорила?

М: Нет. Она не говорила мне об этом. Если бы сказала, я купил бы по дороге домой.

П: Вы говорили мужу, что дома закончился хлеб и, когда супруг будет идти домой, ему нужно зайти в магазин? Не помните?

Ж: Ну, может быть, и нет. Наверное, нет. Но неужели так сложно было самому об этом догадаться?

5) Вот пример, в котором мы сталкиваемся с путаницей в значении слов:

М: Она никогда не подойдет и не поцелует меня. Всегда я должен начинать первый.

П: Вы и правда так ведете себя с мужем?

Ж: Да, обычно инициатива исходит от него. Я и не знала, что ему хочется, чтобы я активнее проявляла свои чувства.

П: Вы говорили жене, что ждете от нее такого поведения – чтобы она первая продемонстрировала вам свою нежность?

М: Нет, но неужели она не могла догадаться?

Ж: Да откуда? Ты всегда говорил, что тебе не нравятся агрессивные женщины.

М: Неправда. Я говорил, что мне не нравятся *доминирующие* женщины.

Ж: Я думала, ты имел в виду женщин, которые первые начинают проявлять знаки внимания в паре. Как я должна была догадаться, что именно ты хотел сказать?

П: Вы бы лучше это поняли, если бы он сумел вам это *объяснить*.

18. Как я уже упоминала, абсолютной ясности и конкретики в коммуникации достичь невозможно, потому что в ней всегда будет присутствовать недосказанность. Но бывают разные степени недосказанности. Если человек не может эффективно общаться, его собеседнику остается только гадать, о чем говорящий думает и что чувствует.

1) Он не только заставляет вторую сторону диалога мучиться в догадках – он действительно думает, что в полной мере смог донести все, что хотел.

2) Тогда слушателю остается полагаться на свои предположения.

3) Это в конечном итоге приведет к недопониманию.

4) Участникам диалога будет трудно сообща добиться запланированных целей и результатов.

5) Людям необходимо каким-то способом сделать свою коммуникацию максимально понятной, если они хотят действовать сообща, решая повседневные задачи – от покупки хлеба до исполнения супружеских обязанностей.

19. Далеко не все неполные послания нужно считать дисфункциональными. Они могут быть вполне функциональными и интересными.

1) Например, коды – это сообщения, которые намеренно делают неполными.

□ В таком общении люди быстро понимают друг друга, потому что сразу знают, кто и что имеет в виду.

□ Люди, использующие в общении кодовые фразы, превращают процесс коммуникации в нечто особенное.

2) Но обоим собеседникам, использующим такой код, должно быть понятно, что он означает. Когда кто-то из собеседников «заигрался» в кодовое общение настолько, что даже сам не может понять смысл передаваемой информации, оба должны уметь переключиться на стандартный процесс коммуникации.

3) Когда людей что-то объединяет, они иногда могут общаться фразами, смысл которых ясен только им. Психотерапевты используют эту информацию при работе с пациентами. «Все в порядке, Марк носился вокруг дома» стало кодовым сообщением в моей работе с этой семьей и означало, что они забыли мне сказать что-то важное, поэтому я их не поняла. А еще, используя эту фразу, я демонстрировала, что кодом *можно* успешно пользоваться, если его значение понятно всем участникам общения. Потом эта кодовая фраза сократилась до «Помним про Марка» и просто «Марк».

4) Есть один анекдот про коммуникативные коды, который я часто рассказываю своим пациентам, когда у них возникают проблемы в общении друг с другом:

Журналист пришел в дом престарелых и обратил внимание на группу мужчин, которые сидели в холле. Один из них сказал: «27», и все рассмеялись. Другой сказал: «15», и остальные снова захохотали. Потом кто-то из них сказал: «36», но никто не засмеялся.

«Что тут происходит? – поинтересовался журналист у директора дома престарелых, который сопровождал его. – Мужчины в том углу говорят какие-то числа, а потом смеются».

«А, – сказал директор. – Видите ли, эти старики провели здесь столько времени, что знают шутки друг друга наизусть и вместо того, чтобы их рассказывать, просто называют шутку по номеру». «А что тогда не так с номером 36?» – удивился журналист.

«Да этот дядька никогда *не умел* рассказывать анекдоты как следует!» – ответил директор.

Глава 9. Коммуникация: как человек воспринимает вербальные и невербальные просьбы

1. Чтобы определить, насколько коммуникация ясна, следует помнить, что помимо слов люди используют еще множество других способов передачи информации.

1) Человек может коммуницировать не только с помощью слов, жестов и мимики. Его позы и движения, тон голоса и даже выбор определенного наряда могут о многом рассказать.

2) Все эти способы передачи информации применяются в каком-то определенном контексте. Когда это происходит? Где? С кем? При каких обстоятельствах? Какая неявная договоренность существует между участниками общения?

2. Все эти факторы сильно усложняют процесс коммуникации. Перед получателем стоит нелегкая задача: интерпретировать все способы передачи информации, которые выбрал говорящий, учитывая собственную систему интерпретации.

1) Когда А говорит, Б осмысливает вербальное значение его сообщения.

2) Кроме того, он прислушивается к интонации А.

3) Б наблюдает за А: обращает внимание на его язык тела и выражение лица, которые сопровождают слова А.

4) Он также оценивает посыл А в социальном контексте. Возможно, Б видел реакцию А на него и на других в прошлом. Это могут быть и ожидания Б относительно условий в нынешней ситуации общения.

5) Иными словами, слушающий (Б) активно анализирует и вербальное, и невербальное содержание сообщения А, чтобы прийти к определенным выводам по поводу смысла, который А вкладывал в свои слова.

3. Смысл коммуникативного послания А можно интерпретировать как минимум на двух уровнях:

1) *На уровне денотатов*, то есть буквального значения слов.

2) *На метакоммуникативном уровне*: исходя из комментариев к буквальному содержанию, а также к характеру отношений между собеседниками.

4. Не только люди, но и животные могут общаться на метакоммуникативном уровне. Вот что рассказывает об этом Грегори Бейтсон:

1) Коты могут совершать все свои обычные движения, которые применяют во время драки, но при этом не выпускать когти.

2) Когда кот общается на таком метакоммуникативном уровне, и другие коты, и люди понимают, что он на самом деле не «дерется», а только притворяется, что делает это – «дерется понарошку» (22).

5. Метакоммуникация – это коммуникация *по поводу* самой коммуникации.

1) Она передает отношение говорящего к тому, о чем он говорит: «Я обращаюсь к тебе по-дружески».

2) Она передает отношение говорящего к самому себе: «Я дружелюбный человек».

3) Она передает отношение, чувства, намерения по отношению к адресату сообщения: «Я считаю, что с вами можно быть дружелюбным».

5. Люди применяют метакоммуникацию особенно по-разному.

1) Как и другие представители животного мира, мы можем отправлять собеседникам невербальные сообщения. Для этого у нас есть много разных приемов: люди хмурятся, гримасничают, улыбаются, замирают, могут отпрянуть или отвернуться. Даже сам по себе контекст общения людей друг с другом – это уже способ коммуникации.

2) Как правило, сам факт общения уже предполагает метакоммуникацию. Люди не могут *не* метакоммуницировать.

3) Кроме того, человек может пользоваться вербальной метакоммуникацией – проговаривать то, что он имел в виду.

7. Когда человек на словах объясняет, что именно хочет сказать, он пользуется денотацией на метакоммуникативном уровне. Все вербальные метакоммуникации существуют на разных уровнях абстракции.

1) Человек может обозначить степень серьезности своего послания собеседнику, чтобы тот смог уместно на него отреагировать. Он может сказать:

«Это была шутка» (посмейся над этим).

«Да так, ничего...» (не обращай на это внимания).

«Это был вопрос» (ответь на него).

«Это была просьба» (подумай, как отреагировать на нее).

«Это был приказ» (подчинись ему).

2) Он может аргументировать свое сообщение, ссылаясь на реакцию и поступки других.

«Ты ударил меня, и я ударил тебя в ответ».

«Ты был добр ко мне, и я хочу ответить тебе тем же».

3) Он может объяснить, почему что-то сделал или сказал, опираясь на свои предположения по поводу желаний, чувств, намерений других людей по отношению к нему.

«Я думал, ты зол и собираешься ударить меня».

«Я думал, ты устала и мне надо тебе помочь».

«Я думал, что ты в отчаянии, и хотел тебя поддержать».

4) Он может сказать, почему отправил сообщение, сославшись на просьбу собеседника:

«Ты приказывал мне, а я не терплю приказов».

«Ты обратилась ко мне с просьбой, и я думал, как помочь».

5) Он может попытаться объяснить свои слова и действия ожидаемой от собеседника реакцией:

«Я пытался вывести тебя из равновесия».

«Я хотела добиться твоей любви».

«Я пытался разговорить тебя».

«Я старалась рассмешить тебя».

«Я хотел, чтобы ты согласился со мной».

6) Он может объяснить, почему передал именно эту информацию, конкретно указав на то, каких действий или слов он ожидал от собеседника (или хотел, чтобы тот чего-то *не* делал или *не* говорил):

«Я хотел, чтобы ты сходил для меня в магазин».

«Я просил, чтобы ты позвонил ей вместо меня».

«Я хотел, чтобы ты вышла из комнаты».

«Я не хотел, чтобы ты рассказывала ей о моей болезни».

«Я хотел, чтобы ты сказала ему, что я дома».

8. Поскольку люди умеют метакоммуницировать и на вербальном, и на невербальном уровне, они могут обрушить на собеседника слишком много разнообразных сообщений, в которых ему придется разбираться.

1) Возможно, А делает следующее денотативное утверждение: «Собака сидит на диване».

2) При этом А автоматически невербально сопровождает это утверждение сердитым тоном голоса.

3) После чего он может объяснить на словах, что имел в виду, когда говорил это. Вариантов может быть огромное множество, например: «Я хотел, чтобы ты согнала пса с дивана».

9. Человеку, которому адресованы эти сообщения (Б), нужно соотнести слова А с тоном его голоса и последующим его комментарием.

1) Б соотносит невербальные и вербальные метасообщения (в рамках контекста) и сравнивает их с денотативным утверждением.

2) Если все они конгруэнтны (согласуются друг с другом), ему будет несложно прийти к выводу о том, что именно имел в виду А.

3) Независимо от того, противоречат все сообщения друг другу или их смысл совпадает, воспринимающий будет более внимательно относиться к невербальным метасообщениям и контексту, в котором они существуют. Ведь невербальное общение – менее точная или однозначная форма коммуникации, поэтому ей приходится уделять больше внимания.

10. Что бы ни говорил человек, он пытается не только донести информацию, но также как-то повлиять на собеседника и чего-то добиться для себя – это «командный аспект» общения. Но такие просьбы, как правило, могут иметь разную степень конкретности.

1) Говорящий может просто хотеть, чтобы его услышали: «Выслушай меня, и все».

2) Но он может ожидать и какой-то конкретной реакции: «Скажи мне, где находится магазин» или «Сходи со мной в магазин».

11. Тот, кому адресовано это сообщение, должен на него отреагировать, потому что люди не могут *не вступить* в коммуникацию.

1) Даже молчание собеседника является участием в процессе коммуникации.

2) Кстати, патологические симптомы – это один из видов невербальной коммуникации.

12. Даже если в каждом сообщении содержится какая-то просьба, она не всегда может быть выражена вербально. Поэтому второй стороне диалога приходится искать метакоммуникативные подсказки, чтобы понять, чего именно хочет от него говорящий. Собеседник спрашивает себя:

1) Что сообщает говорящий с помощью слов?

2) С какой конкретной просьбой он обращается? В полной ли мере такая просьба выражена на денотативном уровне?

3) Если нет, возможно, способ его общения и контекст, в котором оно происходит, подскажут мне, о чем именно меня просят.

13. Если сама коммуникация или конкретное сообщение и метакоммуникация или метасообщение не согласуются друг с другом, то собеседник должен каким-то образом скомпоновать все это в единое послание. И чтобы справиться с этой задачей успешно, нужно как-то прокомментировать наличие расхождения между вербальным и невербальным посылом говорящего. Давайте рассмотрим простой пример: муж чинит дома светильник и раздраженно говорит: «Черт, эта штука сломалась!» В этом случае супруге приходится пройти через следующую цепочку (конечно же, более ловко и быстро, а не с той черепашной скоростью, с которой мы с вами здесь все это разбираем):

1) Муж рассказывает мне о том, в каком состоянии электроприбор, который тот пытается починить.

2) Помимо этого, он также дает мне понять, что нервничает. Я уловила его настроение, потому что он воскликнул: «Черт!», а также по его раздраженному тону голоса.

3) Он критикует меня? Он считает, что я виновата в поломке светильника?

4) Если он меня критикует, то чего именно он хочет? Чтобы я сама принялась чинить это? Возможно, он хочет, чтобы я извинилась? Или что?

5) Может быть, он сердится на себя за то, что у него не получается починить эту лампу и что он сам виноват в ее поломке?

6) Если он прежде всего недоволен собой, тогда чего он хочет от меня? Чтобы я ему посочувствовала? Выслушала его? Или что?

7) Мы давно женаты, и я знаю, что он считает себя мастером на все руки, а электроприборы чинит особенно хорошо. Муж явно считает, что с ремонтом

этого светильника у него возникли трудности, поэтому явно недоволен собой. Полагаю, прежде всего он хочет, чтобы я выразила ему сочувствие.

8) Но *как именно?* Он хочет, чтобы я помогла ему с ремонтом светильника, принесла ему кофе или сделала что-то другое? Каких действий с моей стороны он ждет? Что хочет увидеть или услышать, чтобы ощутить мое сочувствие?

14. Давайте рассмотрим другой пример. Муж сердито говорит: «Собака сидит на диване». В таком случае жене приходится проходить следующую цепочку:

1) Он сообщает мне, где сидит собака.

2) Помимо этого, я слышу его раздраженный тон.

3) Почему он так открыто демонстрирует свое раздражение? Он недоволен мной из-за того, что собака сидит на диване?

4) Если он не критикует меня, то чего именно он от меня хочет? Чтобы я просто его выслушала? Попыталась его успокоить? Согнала собаку с дивана? Или что?

5) Я хотела завести собаку, а он – нет. Поэтому я просто купила собаку, не дожидаясь его согласия. Быть может, нынешним своим поведением он показывает, что разочарован моим поступком. Он критикует меня за то, что я его не послушалась. Он точно хочет, чтобы я согнала собаку с дивана. Но возможно, он также хочет, чтобы я избавилась от собаки и извинилась перед ним за свое поведение?

15. Вернемся к первому примеру. Вместо того чтобы сказать: «Черт, эта штука сломалась», муж мог сказать: «Черт, придется повозиться. Дорогая, сделай мне, пожалуйста, чашку кофе». В этом случае жена без проблем бы поняла, что имеет в виду ее супруг. Он бы четко сообщил, чего от нее хочет и почему. Иными словами, было бы понятно, что он хочет поддержки с ее стороны, которую она могла бы показать, принеся чашку кофе.

16. Во втором примере муж мог бы сказать не: «Собака сидит на диване», а: «Прогони собаку с дивана и выкинь ее из дома. Незачем было ее покупать. Я же говорил, что не хочу заводить собаку». В этом случае жене было бы проще понять, что муж имеет в виду.

1) Он бы сказал жене, чего конкретно хочет от нее и почему. Другими словами, его ожидания насчет того, что жена послушно исполнит его просьбу, были бы ясны.

2) И в первом, и во втором случае у жены остается выбор, слушаться ей мужа или нет. Но, по крайней мере, у нее не останется сомнений насчет того, чего именно муж от нее хочет.

17. Иными словами, просьба, которая содержится в каждом сообщении, может быть выражена денотативно. При этом существуют степени, в которых просьбы на уровне денотации можно выразить с разной степенью конкретности.

1) «Черт, эта штука сломалась» и «Собака сидит на диване» – это очень расплывчатые просьбы, не выраженные на денотативном уровне.

2) «Принеси мне, пожалуйста, чашку кофе» и «Прогони собаку с дивана и выкинь ее из дома» – это явно выраженные просьбы, сформулированные денотативно.

3) Даже если бы эти конкретные требования были выражены на более абстрактном уровне, они тоже могли бы остаться прямыми: «Пожалей меня» или «Выполни мою просьбу».

18. Но все обращения к другому человеку на самом высоком уровне абстракции можно рассматривать как послания типа «поддержи меня». Чаще всего их интерпретируют как «согласись со мной», «прими мою сторону», «уважай меня и прояви сочувствие» или «уважай меня и покажи, что ты ценишь меня и мои мысли».

19. Во время общения человек, как правило, редко так непосредственно выражает на словах требование к окружающим согласиться с ним или выполнить его просьбу. Он этого не делает, потому что стремится к признанию и хочет спровоцировать собеседника на желаемую реакцию. Многие чувствуют себя неловко из-за своего желания получить одобрение извне.

1) Как я уже упоминала, любая коммуникация – это всегда несовершенный процесс. Но теперь мы знаем, почему он становится еще более сложным и противоречивым – и дело здесь не только в недостатке логичности или неверно подобранных словах.

2) Неполная (косвенная) коммуникация может преследовать несколько коммуникативных целей, которые не обязательно следует рассматривать как дисфункциональные.

☐ Так можно замаскировать просьбу.

☐ Или предотвратить неловкость в случае отказа в выполнении этой просьбы (любого характера).

20. До сих пор я рассказывала только о проблемах, которые возникают у собеседника из-за излишней сложности или недостаточной полноты получаемого сообщения.

1) Именно потому, что этот тип коммуникации запутанный и малоинформативный, в той или иной степени, второй стороне приходится заполнять пробелы интуитивно, используя свои догадки относительно сказанного.

2) Некоторым из тех, кто получает подобные сообщения, иногда удается расшифровать их довольно точно, учитывая, через какие сложности и коммуникативные нагромождения им приходится пробираться.

3) Но бывает и так, что даже самые талантливые «чтецы» чужих мыслей не могут правильно интерпретировать информацию, которую получают. Когда такое происходит, следующее обращение говорящего дает собеседнику понять, что тот ошибся в своем анализе сказанного.

21. Все послания, о которых я рассказывала в этой главе, были относительно *конгруэнтны* контексту общения – они были согласованы друг с другом.

1) Конгруэнтной считается коммуникация, в которой два или более сообщения передаются собеседнику на разных уровнях, но ни одно из них не противоречит другому. Например, муж раздраженно заявляет: «Собака сидит на диване», в контексте общения с женой, указывая ей на то, что он зол и почему он зол.

2) Неконгруэнтной считается коммуникация, где два или более сообщения передаются собеседнику на разных уровнях, и все эти послания противоречат друг другу. Один из уровней коммуникации – это сам контекст. Например, муж веселым тоном сообщает, что собака сидит на диване, но по контексту общения с супругом жена понимает, что он терпеть не может собак – где бы они ни находились.

22. Простая противоречивая коммуникация возникает в случаях, когда два или больше последовательно сформулированных сообщения на одном и том же коммуникативном уровне противоречат друг другу.

1) Возможно, А говорит:

«Иди сюда... Нет, уходи».

«Я люблю тебя. Нет, я тебя ненавижу».

«Я счастлива. Нет, мне грустно».

«У меня высокая жена. Нет, она маленького роста».

2) Возможно, А делает вот что:

☐ Отталкивает Б, а потом притягивает его снова.

☐ Покупает билет в кино, но не собирается туда идти.

☐ Надевает пальто, а потом снимает.

23. Подобные простые противоречия не могут возникать без сопутствующей им метакоммуникации, поскольку *не* метакоммуницировать человек не может.

1) Хотя противоречия, которые я указала выше, относительно понятны, обычно человек при этом улыбается, или хмурится, или использует особую интонацию, и все это происходит в контексте.

2) Возникая между несколькими уровнями коммуникации, противоречия становятся *неконгруэнтными* (*инконгруэнтными*)^[10].

24. Инконгруэнтность может быть выражена в разной степени. Относительно простые неконгруэнтные сообщения выглядят примерно так:

1) А утверждает: «Здесь холодно» и снимает пальто.

2) А утверждает: «Я ненавижу тебя» и улыбается.

3) А надевает коктейльное платье на похороны.

4) А надевает теннисные туфли на собрание совета директоров.

5) А говорит: «Подойди-ка поближе, милая» и замолкает.

25. Неконгруэнтность обмена информацией может усугубляться, когда невербальная метакommunikация говорящего не соответствует вербальной.

1) Человек может сказать: «Подойди-ка поближе, милая», выдержать паузу, а потом продолжить: «Давай займемся любовью».

☐ В таком случае, должен ли другой человек отреагировать на вербальную часть этого обращения («Подойди-ка поближе, милая»)?

☐ На невербальную реакцию говорящего (напряженное молчание)?

☐ Или на слова о его намерениях («Я хочу заняться любовью»)?

☐ Вот это и называется двойным посланием.

2) Обычно, чтобы интерпретировать подобное послание, получатель сообщения ориентируется на контекст и невербальные сигналы. В этом случае они друг другу противоречат. Но если человек уверен в себе и настроен решительно, он скажет себе:

«Посмотрим... Мы с этой женщиной флиртуем, но кругом посторонние люди.

Я знаю, что она стесняется публично проявлять нежные чувства. Но это не значит, что у нее нет их по отношению ко мне.

В этом случае я рискну и проигнорирую ее метакommunikацию. Буду полагаться только на контекст и отреагирую на ее намерение, выраженное словесно.

Иными словами, ее вербальное сообщение: „Я хочу заняться любовью“ для меня важнее. Я догадываюсь, что она хотела добавить: „Но вокруг люди, поэтому мне неловко. Иными словами, говорящий хочет выразить свое волнение и нуждается в поддержке“.

3) Свобода комментировать полученную информацию, а также задавать уточняющие вопросы избавляет говорящего от необходимости угадывать суть послания. Когда у него нет свободы в этом отношении, то вероятность возникновения непонимания увеличивается. К примеру, в общении с ребенком, как мы уже видели, подобные сообщения накапливаются и превращаются в двойные послания.

26. Подобная неконгруэнтная коммуникация создает у собеседника дополнительные сложности. Но, независимо от того, является сообщение неконгруэнтным или нет, получатель информации все равно может пройти через несколько этапов анализа, чтобы выяснить, что сообщается, что запрашивается и почему.

1) Например, когда жена услышала, как ее муж сердито буркнул: „Черт, эта штука сломалась“, она могла прийти к выводу, что ей пока не хватает информации, чтобы понять, чего от нее хочет муж и почему.

2) Она может подойти к нему и постоять рядом минутку, внимательно прислушиваясь к тому, что он пытается ей сообщить.

☐ Если бы она так и сделала, то вступила бы с ним в коммуникацию. Само присутствие супруги рядом с ним словно говорило бы мужу: „Я тебя слышала. Я вся внимание“.

☐ Он также продолжил бы коммуникацию с ней, если бы потыкал сломанный прибор, что-то проворчал, вздохнул и т. д.

3) Тогда жена поинтересовалась бы у него: „Я могу тебе чем-то помочь?“

☐ Тем самым она уточнила бы, о чем он ее просит.

☐ Возможно, он тогда бы ответил: „Да нет, сам разберусь“.

☐ После такого ответа жена получит всю нужную ей информацию, и вопросов у нее больше не возникнет. Она убедится, что муж сердится на себя, но все еще не будет уверена в том, чего конкретно он от нее хотел. Чтобы она его выслушала? Побыла рядом? Посочувствовала?

4) Тогда жена могла бы задать другой вопрос: „Может быть, кофе тебе принести?“, и он бы ответил: „Да, не помешало бы, спасибо“. И после этого коммуникация считалась бы завершенной (конечно, если супруга принесет кофе, то диалог станет еще более исчерпывающим!)).

27. Но если бы жена была уверена в своих предположениях, то просто предположила бы, что и так понимает, чего хотел ее супруг. В таком случае она просто выразила бы свои догадки вербально и ждала ответной реакции.

1) Она могла прямо спросить: «Хочешь кофе?», тогда муж ответил бы: «Да, давай». Если бы жена точно угадала, чего хочет муж, цепочка коммуникативных взаимодействий между супругами была бы относительно короткой.

2) Но муж мог бы сказать: «Какой кофе, о чем ты? Не видишь, что я занят?», и тогда супруга поняла бы, что ее предположения оказались неверными, и продолжила бы выяснять истинные намерения мужа. Возможно, ей пришлось бы прибегнуть к интерпретации неявных знаков, которые ей подает супруг (мы уже говорили о них выше).

28. Получатели информации различаются по своей способности понимать, что говорящий имеет в виду и что ему нужно.

1) Хотя все слушатели уделяют особое внимание метакоммуникативным аспектам, люди в любом случае по-разному будут интерпретировать намерения говорящего.

☐ Жена может по ошибке принять раздражение мужа на свой счет и в итоге попытается сделать работу за него, вместо того чтобы просто выразить ему сочувствие.

☐ Супруга также может по ошибке принять на свой счет раздражение мужа из-за поведения собаки или попытаться выразить мужу сочувствие, вместо того чтобы согнать питомца с дивана или отдать его на попечение родителей.

□ Влюбленный мужчина из третьего примера может принять напряженное молчание женщины за отвращение по отношению к себе и отвергнет ее, вместо того чтобы заняться с ней любовью.

2) У нас есть и определенные психиатрические ярлыки для тех, кто не может разобраться в сути полученного сообщения.

3) Если жена, во всех контекстах общения, постоянно будет считать, что ее обязательно или критикуют, или хвалят, ее вполне можно будет назвать параноидальной или эгоцентричной.

4) Кроме того, хотя получатели уделяют значительное внимание метакоммуникативным аспектам сообщения, чтобы разобраться в том, чего же хочет говорящий, далеко не всем удастся сконцентрироваться на денотате сообщения, без дополнительных метакоммуникативных аспектов или вместе с ними. Допустим, человек пришел на лекцию из интереса к денотативному содержанию, которое в нее вкладывает оратор. Но, возможно, он говорит таким испуганным голосом, что у слушателя не получается понять материал из-за того, что ему приходится постоянно отвлекаться на страх, исходящий от лектора.

29. Говорящие тоже различаются по степени умения ясно формулировать свои просьбы, чтобы слушателям не приходилось ломать голову и играть в «Угадайку».

1) Предположим, что жена хочет пойти в кино с мужем. Если она умеет коммуницировать функционально, то скажет ему об этом прямо: «Давай пойдем в кино», или еще более конкретно: «Я хочу пойти с тобой в кино».

2) Но если она дисфункциональный коммуникатор, то может сказать примерно так:

«Ты ведь хочешь пойти в кино, *правда?*»

«Тебе было бы полезно сходить в кино».

«Если хочешь, можем сходить в кино».

«Можно в кино сходить. Сейчас же субботний вечер».

«На улице новый кинотеатр открыли».

«Мой внутренний голос подсказывает мне, что пора пойти в кино».

30. Вот некоторые из способов, с помощью которых жена может завуалированно попросить что-то у своего мужа, не признавая, что она обращается с просьбой.

1) Супруга не заявляет открыто о том, что это *она сама хочет* пойти в кино.

2) Она может не обозначать свое желание как *желание*, превращая его в некую обязанность, что-то такое, что непременно нужно сделать (как правило, инициатива в этом случае исходит от кого-то извне или от всего человечества в целом. Говорящий может апеллировать и к чувству долга, и к «голосами в голове», и к каким-то абстрактным потусторонним силам).

3) Возможно, жена выражает свое желание как «меньшее из двух зол».

31. В этом случае мужу придется разбираться с тем, что именно она имеет в виду. Он может переспросить: «*Ты* хочешь посмотреть фильм?» или «Ты хочешь посмотреть фильм именно *со мной?*»

1) Но если муж действительно будет выяснять у жены, что она имела в виду, она может ответить так:

«Нет, я думала, это *ты* хочешь».

«Нет, я просто подумала, что нам *надо бы* сходить в кино».

«Нет, идти туда не обязательно. Поступим так, как ты скажешь». «Мне иногда хочется пойти в кино, но не в этот раз».

«Мне не особо хочется в кино. Это мой внутренний голос подсказывает мне сходить».

32. Отрицая свое истинное желание, жена отрицает и тот факт, что хочет добиться этого от своего мужа. Женщина отказывается соглашаться с тем, что вообще обратилась к нему с какой-то просьбой. Если он продолжит расспрашивать ее, она и дальше будет отпираться.

«Можешь идти, а можешь и нет. Мне-то что».

«Если хочешь остаться дома – дело твое».

«Если хочешь в кино, так иди».

«Никто и не предлагал тебе идти в кино. Хочешь идти – иди».

33. Реагируя таким образом на просьбу мужа (в данном случае на его попытку прояснить смысл полученной от жены информации), она вообще отказывается от всех своих слов.

1) Группа исследователей во главе с Грегори Бейтсоном, а также Джей Хейли выявили четыре основные составляющие любого сообщения:

☐ я (говорящий);

☐ то, что я говорю (сообщение);

☐ кому я говорю (получатель);

☐ в данной ситуации (контекст) (33).

2) Все сообщения – это просьбы о чем-то, но жена свои просьбы будет отрицать, аргументируя такое поведение следующим образом:

«Да мне вообще без разницы» (*Я ни о чем не просила*).

«Да я просто предложила хотя бы что-то полезное» (*Я ничего не предлагала*).

«Пойдешь ты в кино или нет, мне все равно» (*Я ничего не просила у тебя*).

«В какой-то момент мне захотелось пойти в кино с тобой. А теперь я передумала» (*Я ничего не прошу у тебя прямо сейчас*).

34. Обратите внимание, как жена обороняется с помощью все тех же неполных сообщений (все ее послания неполные, потому что в них не указывается четко и ясно: *Я, хочу этого, от тебя, в этой ситуации*). Они не позволяют мужу понять, чего хочет от него, а лишь сильнее его запутывает.

1) Она увиливает, когда выражает свою просьбу, словно уже заранее ожидает отказа.

«Мне велит внутренний голос...»

«Я делаю это ради тебя.»

«На нашей улице новый кинотеатр открыли».

2) Когда у нее уточняют, о чем речь, она делает вид, что ни о чем не просила: «Я думала, это *ты* хотел пойти в кино» или «Никто и не предлагал тебе идти в кино».

35. Можно заметить, как жена старается защитить себя, как выражает свою просьбу и как реагирует на желание супруга прояснить, чего она хочет. Она изо всех сил препятствует мужу, когда тот старается выяснить смысл ее слов.

1) Она давит на него морально, потому что уже готова услышать отказ:

«Культурному человеку ведь надо ходить в кино хотя бы раз в месяц».

«Можно было бы и в кино сходить. Мне скучно».

2) И упрекает мужа, когда тот пытается разобраться в ее словах (и в этом выражается ее недовольство тем, что на него нельзя повлиять):

«Не могу же одна я *все брать на себя*».

«Ты сделаешь именно то, что *сам считаешь нужным*».

«Тебя о чем-то просить? Сама разберусь!»

36. Может показаться, что жена просто дисфункциональный коммуникатор и непонятно зачем напрягает мужа, который коммуницирует функционально, и потому пытается выяснить смысл адресованного ему сообщения.

1) Но в процессе взаимодействия человек хочет передать собеседнику какую-то информацию.

2) Жена формулирует свое сообщение, ориентируясь на предполагаемую реакцию супруга.

3) Если мы обратим внимание на реакцию мужа, то увидим, что послания жены подстраиваются под ту реакцию, которую она научилась ожидать от него.

4) Когда супруг реагирует на ее сообщение, то поступает точно так же.

37. Невозможно получить полную картину происходящего, если интерпретировать сообщения отдельно от взаимодействия участников коммуникации, как только что сделала я.

1) Необходимо как минимум обратить внимание на сообщение А, на реакцию Б и на то, как А отнесется к реакции Б. Коммуникация – процесс двусторонний: отправитель сообщения становится получателем другого сообщения, а получатель и сам старается донести какую-то информацию.

2) Необходимо понять, повторяются ли такие цепочки сообщений в других ситуациях и контекстах.

3) Если да, то нам открывается картина стандартного взаимодействия двух этих людей.

38. Но прежде чем переходить к анализу самого процесса коммуникации, необходимо извлечь максимум информации из изолированных сообщений, которые оба собеседника отправляют друг другу. В процессе подобного анализа можно:

1) Выявить принципы, по которым формулируются и отправляются подобные сообщения.

2) Определить проблемы, из-за которых сообщения, сформулированные желающим защитить себя участником общения, становятся непонятны его собеседнику.

3) Узнать, чем продиктованы внутренние желания и страхи одного из собеседников и как они приводят к дисфункциональной коммуникации.

39. Стилль общения мужа действительно как-то связан с характерной манерой жены просить его о чем-то.

1) Но даже без анализа мы можем предположить: жена боится, что муж отвергнет ее просьбу.

2) За ее отказом признать собственные просьбы и желания кроется главное желание – чтобы ее муж не просто пошел с ней в кино, а захотел этого сам, потому что любит ее: «Сделай то, чего бы тебе *хотелось*».

3) В таком стремлении жены получить от мужа подтверждения его чувств к ней нет ничего необычного. Но если у нее ничего не получится, они оба могут настолько запутать друг друга, что выбраться из этой ловушки уже никому не удастся, потому что:

☐ Два человека не могут думать совершенно одинаково.

☐ Два человека не могут чувствовать одно и то же.

☐ Двое разных людей, между которыми сложились отношения, не обязательно должны хотеть одного и того же в одно и то же время. Каждый человек живет по своему внутреннему графику

☐ По сути, все мы – разные, уникальные и неповторимые существа.

☐ Но в то же время мы все-таки зависим друг от друга. Другие люди необходимы нам, ведь только с их помощью (или без их вмешательства) мы сможем получить желаемое. А еще мы зависим от других людей, потому что стремимся получить их одобрение и оценку.

40. Поэтому, несмотря на то, процесс коммуникации предполагает под собой обращение к другим с просьбами, есть то, о чем просить нельзя. Однако именно этого люди и хотят.

1) Мы не можем приказывать другим людям чувствовать то же, что и мы, или то, что нужно нам. Бейтсон и Вацлавик полагают, что чувства людей спонтанны, и вызвать их искусственно нельзя, точно так же как нельзя и попросить окружающих испытать какие-то чувства (22, 137).

☐ Единственное, что нам остается, – попытаться вызвать у собеседника эти чувства.

☐ И в случае неудачи мы можем просто попробовать снова.

2) Нельзя попросить окружающих думать так же, как мы. Мысли не подчиняются ничьим приказам.

☐ Мы можем лишь попробовать переубедить других людей, изъясняясь как можно яснее и подкрепляя свои идеи аргументами.

☐ В случае неудачи нам остается лишь пойти на компромисс или с чем-то согласиться, а с чем-то – нет.

3) Конечно, мы можем *потребовать* от окружающих, чтобы они сказали или сделали (или не сказали и не сделали) то, чего мы от них хотим. Но если нам это удастся, то едва ли это можно будет назвать успехом.

☐ Мы лишь утвердимся за чей-то счет, но не получим ни любви, ни поддержки, хотя именно это нам и нужно.

☐ А поскольку подобная стратегия посягает на личные границы человека, скорее всего он почувствует, что его обесценивают и унижают, и ответит нам тем же.

41. Очевидно, что человек ненасытен. Он никогда не будет достаточно любимым и ценным. И в то же время он никогда не сможет ощутить себя абсолютно сильным или полностью в безопасности.

1) Если расположить эти два желания на одной оси, то они будут находиться на противоположных ее концах. Похоже, человек просто запрограммирован на вечную борьбу с самим собой.

☐ Если он считает, что одно противоречит другому, то два эти желания будут конфликтовать друг с другом, и он не получит ни того ни другого.

☐ Если человек допустит, что они могут сосуществовать, определив для каждого из них свое время и место, то он не только добьется и того и другого, но и поймет, что они могут усиливать друг друга.

2) То, как человек будет в дальнейшем коммуницировать, зависит от того, какой из этих двух подходов он выберет.

☐ Если первый, то, сталкиваясь с людьми, непохожими на себя, он будет настроен по отношению к ним *воинственно*, пытаясь выяснить, кто *прав* – он или окружающие.

☐ Если второй, то в общении с людьми, непохожими на себя, он будет *изучать*, чем они отличаются друг от друга, и думать, *что с этим Делать*.

☐ В первом случае человек загоняет себя в ловушку, лишает себя личностного роста и развития, рискует здоровьем (в том числе ментальным).

□ Во втором он развивается, обогащается духовно и проявляет свой творческий потенциал.

3) В следующей главе я подробнее расскажу о том, как функциональный и нефункциональный типы коммуникаций влияют на здоровье человека.

Часть третья. Теория и практика терапии

Глава 10. Принципы психотерапии

1. В этой главе я постараюсь обобщить некоторые идеи, связанные с психической нормой и патологией, которые мы уже обсуждали, чтобы показать, как эти знания могут пригодиться в интерактивном подходе к семейной терапии. Также мне хотелось бы поделиться своими соображениями по поводу того, кто такой психотерапевт и чем он занимается, поскольку он в значительной степени становится моделью для поведения пациента, которое формируется в результате терапии.

Я не стремлюсь предложить некую «философию психотерапии». Подобные идеи для меня скорее рабочие инструменты, которыми я пользуюсь для организации собственного процесса психотерапии, или некое концептуальное ядро, вокруг которого этот процесс можно выстроить, но я не считаю эти идеи самостоятельной теорией, которая представляет ценность сама по себе.

Наконец, хочу заметить, что эти теоретические положения рассмотрены здесь довольно схематично, без погружения в детали. В дальнейшем планирую написать еще одну книгу, где более подробно расскажу о принципах своей работы, приводя примеры из практики и истории конкретных пациентов.

2. Центральное понятие в психотерапии, на основе которого строится вся терапевтическая практика, – это *созревание и взросление*.

1) Зрелость – это состояние, в котором человек полностью отвечает за себя.

2) Зрелый человек – тот, кто по достижении совершеннолетия способен делать выбор и принимать решения на основе реальных представлений о себе, других и контексте, в котором он находится. Тот, кто признаёт эти решения и выбор своими и принимает ответственность за их результаты.

3. Паттерны поведения, характерные для зрелого человека, мы называем функциональными, поскольку они позволяют ему относительно разумно и корректно взаимодействовать с окружающим миром. Такой человек:

1) Четко и ясно дает понять окружающим, кто он такой.

2) Умеет считывать сигналы своего внутреннего «я», благодаря чему корректно идентифицирует собственные мысли и чувства.

3) Способен увидеть и услышать, чем происходящее вокруг него отличается от его внутренних ощущений, и понять, как все это отличается от всего остального.

4) Понимает и признает уникальность других людей.

5) Индивидуальные особенности каждого человека воспринимает как возможность узнать что-то новое и не видит в них угрозу или повод для конфликта.

6) Людей и ситуации воспринимает в контексте «как есть», а не как ему хотелось бы их видеть.

7) Принимает ответственность за то, что видит, слышит, чувствует, за то, о чем думает, не отрицая этого и не возлагая бремя ответственности за это на другого человека.

8) Владеет техниками открытых и честных переговоров, умеет отдавать и получать информацию, при этом уточняя, что сам он и другие имеют в виду^[11].

4. Мы считаем человека дисфункциональным, если он не овладел навыком продуктивной коммуникации. Поскольку у него нет возможности воспринимать и четко интерпретировать свои мысли и чувства, а также верно анализировать сигналы, которые поступают извне, предположения, которые ложатся в основу его действий, будут ошибочными, а его попытки адаптироваться к реальности – запутанными и неуместными.

1) Как мы уже убедились, корень коммуникативных проблем такого человека – сложные, запутанные отношения в его родной семье. Взрослые задают шаблон развития для своего ребенка, которому тот следует с младенчества и до зрелого возраста.

2) Если мужчина и женщина, значимые для выживания ребенка, не ладили друг с другом, если их взаимоотношения были полны недопонимания и противоречий, то ребенок тоже будет коммуницировать путано и противоречиво.

5. Дисфункциональный человек ведет себя неконгруэнтно, то есть передает противоречивые сообщения, используя разные уровни коммуникации и сигналы.

1) Например, давайте понаблюдаем за поведением родителей ребенка с нарушениями психики во время их первой встречи с психотерапевтом. Когда специалист спрашивает, с какой проблемой они к нему обратились, они начинают в принципе отрицать наличие такой проблемы.

М: Ну, я не знаю, больше всего нас волнуют финансовые проблемы... А так у нас очень дружная семья.

Ж: Мы все делаем вместе. Я имею в виду, что мы терпеть не можем оставлять детей в одиночестве. Если куда-то идем, берем их с собой. А что касается совместных семейных занятий, то хотя бы раз в неделю, например по воскресеньям, вечером, ну да, мы всегда стараемся собрать детей и отправиться в парк или еще куда-нибудь.

2) Итак, они утверждают, что у них нет причин обращаться к психотерапевту. Но факт их присутствия на приеме и письменного соглашения на проведение терапии свидетельствует об обратном. А отец делает еще более противоречивое заявление, когда говорит, что в семье «все» делают вместе, хотя это «все» – лишь совместная поездка в парк аттракционов в воскресный вечер.

6. Кроме того, дисфункциональный человек не сумеет подстроить свои предположения под текущий контекст.

1) Он будет склонен рассматривать настоящий момент через призму убеждений, которые сформировались у него в раннем детстве, когда все

сообщения были принципиально значимы для его выживания. Всякий раз, когда он будет обозначать что-то с помощью прежних «ярлыков», эта реальность будет укрепляться.

2) Поэтому, скорее всего, он будет навязывать настоящему то, что соответствует прошлому, или то, чего ожидает от будущего, тем самым сводя на нет возможность взглянуть на прошлое или реалистично сформировать будущее.

□ Например, на прием привели девочку школьного возраста, потому что она странно себя вела и говорила загадками. Когда психотерапевт спросил у ее матери, когда та заметила, что ее ребенок развивается не так, как следовало бы, она ответила: «Она родилась семимесячной, и ее поместили в инкубатор для новорожденных на шесть недель». Таким образом, трудности, которые переживал ребенок в настоящий момент, связали воедино с прошлыми проблемами весьма нелогичным образом^[12].

□ Потом мать сказала: «Когда нас с дочкой выписали из роддома, она совершенно не реагировала на меня, словно не слышала совсем. Я носила ее на руках и прижимала к себе, а она не обращала на меня никакого внимания. Меня сильно это огорчало, и я проконсультировалась с врачом, а он сказал, что моя дочь просто упрямая – эти слова крепко засели в моей памяти».

□ Называя свою новорожденную дочь «упрямой», мать навесила на ребенка ярлык, совершенно неуместный по отношению к младенцу. Этот ярлык предполагает, что на ребенка можно возлагать ответственность за то, что он нарочно отвергает любовь матери. Позднее мать применит тот же ярлык, рассказывая о поведении девочки в более позднем возрасте.

□ Называя ребенка «упрямым» и списывая проблемы ребенка на некие физиологические причины, мать снимает с себя ответственность и уклоняется от обвинений в свой адрес. По сути, она формулирует двойственное утверждение. Такой матери трудно объективно отнестись к проблемам ребенка в данном контексте, поскольку у нее уже заготовлена собственная версия происходящего.

7. Наконец, дисфункциональному человеку не по силам выполнить важнейшую задачу коммуникации: «проверить», насколько его представления соответствуют действительности или информации, которую пытается донести собеседник. Когда ни один из участников общения не может разобраться в том, что имеет в виду каждый из них на самом деле, возникнет своеобразная комедия ошибок, но с трагическим концом. Вот как может возникнуть непонимание между мужем и женой:

Информация: **Ж:** «Он постоянно кричит на меня». **М:** «Нет, это не так».

Объяснение: **Ж:** «Я не могу ему угодить». **М:** «Я не могу ей угодить».

Интерпретация: **Ж:** «Ему на меня наплевать» **М:** «Ей на меня наплевать».

Вывод: **Ж:** «Я должна уйти от него». **М:** «Я должен уйти от нее». *Внешнее проявление:* жена использует уничижительные выражения, ее голос громкий и резкий, глаза блестят, мышцы на шее напряжены, рот раскрыт, ноздри раздуты, она совершает много лишних движений. Муж ничего не говорит, смотрит вниз, сжимая губы, его тело напряжено.

Результат: жена обращается к юристу, чтобы подать на развод. Муж обращается к юристу со встречным иском.

8. Проблемы в общении напрямую связаны с я-концепцией человека – с его самовосприятием и самооценкой.

1) Возможно, он не только перенял у родителей дисфункциональные *способы* общения, но и содержание этого общения было обесценивающим по отношению к ребенку (см. главу VI).

2) Чтобы у ребенка сформировалась положительная самооценка, ему нужно справиться со сложной задачей: интегрировать сообщения от обоих родителей (по отдельности и вместе), которые говорят ему, что делать с такими аспектами жизни, как ответственность, авторитет, сексуальность и присвоение объектам и явлениям значений (познание).

3) Если родители сами для себя не сформировали четкое понимание этих аспектов или их взаимоотношения строятся на постоянном конфликте мнений, то ребенок, до которого они пытаются донести определенную информацию, будет сбит с толку. Он будет пытаться интегрировать то, что невозможно осмыслить, опираясь на противоречивые и неполные данные, и в случае неудачи получит неполное представление о себе и низкую самооценку.

4) Кроме того, родители ребенка могут нанести вред его самооценке более явно. Ребенок развивается, осваивает новые навыки, демонстрирует их и ждет родительского подтверждения. Если при этом отец и мать выражают отвращение, неодобрение, вселяют в него чувство неловкости, проявляют равнодушие или заставляют страдать, то самолюбие ребенка, естественно, пострадает.

9. Низкая самооценка приводит к дисфункциональному типу коммуникации:

1) Когда возникает конфликт интересов. Любые отношения предполагают совместное стремление к результату и негласную договоренность о том, что каждый из партнеров может поступиться своими интересами для достижения всеобщего блага.

□ Подобный результат – лучшая объективная реальность, к которой можно прийти и которая кажется оптимальной со всех точек зрения.

□ Методы, используемые для достижения этого результата, зависят от самооценки людей, которые результата пытаются добиться. Если у них низкая самооценка, то в процессе они будут, так или иначе, решать, «кто прав», «кто

победит», «кого больше любят», «кто разозлится». Я называю это «синдромом войны».

□ Если человеком движет подобный «синдром», он неизбежно столкнется с трудностями, когда будет искать объективную информацию и пытаться прийти к объективным выводам, чтобы понять, что нужно делать.

2) Дисфункции в общении обязательно возникнут у человека в случае, если он не сумеет справиться с чем-то новым, непривычным для него.

□ Как мы уже убедились в главе 3, человек, который не сумел стать самостоятельным, часто воспринимает любое проявление индивидуальности со стороны близкого человека как оскорбление или признак неприязни.

□ Так происходит потому, что самоуважение и представление о себе такого человека в значительной степени зависят от мнения окружающих. Любое напоминание о том, что другой человек – это отдельная личность, которая может предать или покинуть его, вселяет в такого человека страх и недоверие.

□ В одних семейных парах люди свободно выражают свое недовольство некоторыми личностными качествами друг друга (с. 31), а вот другие пары не чувствуют себя достаточно уверенными для этого и предпочитают не замечать индивидуальные особенности партнера вовсе.

□ У таких пар коммуникация происходит в *скрытой форме* (с. 29). Любое сообщение, которое могло бы привлечь внимание к «я» как к отдельной личности, имеющей собственные симпатии и антипатии, желания и неприязни, подавляется или изменяется. Желания и решения также формулируются так, словно исходят извне, а не напрямую от говорящего. Человек говорит загадками, его сообщения остаются незавершенными или вообще не несут никакой информации, при этом говорящий рассчитывает, что собеседник сам как-то все поймет (с. 97–98). Например, одна на первый взгляд совершенно благополучная семейная пара на приеме у психотерапевта ответила на вопрос: «Как вы познакомились?» следующим образом:

М: «Ну, мы с детства были соседями».

Ж: «Ну, не то чтобы соседями» (*смеется*).

Как выяснится позднее, эта небольшая ремарка со стороны жены стала одним из первых маркеров серьезных разногласий между супругами.

10. До сих пор мы говорили лишь о дисфункциональном поведении, а не о симптоме, который привлекает к нему внимание. Так какая же между ними связь?

1) Как мы уже убедились, дисфункциональное поведение связано с низкой самооценкой. По сути, это защитная реакция в ответ на чужое мнение – способ человека с низкой самооценкой жить так, будто проблем с ментальным

здоровьем у него *нет*. Самому пациенту и окружающим может показаться, что ничего страшного с ним не происходит.

2) Но если привычной жизни такого человека угрожает какое-то событие, которое буквально указывает ему: «Ты никому не нужен, ты нелюбим, ты – ничтожество», защитная реакция может не справиться, и на ее место придет симптом.

3) Обычно только в таком случае и сам человек, и его близкие заметят «болезнь», и пациент признает, что нуждается в помощи.

11. Итак, что же такое психотерапия с нашей точки зрения?

1) Если болезнь рассматривается как следствие дисфункциональных методов коммуникации (под которыми мы понимаем все виды взаимодействия на уровне поведения), то терапия будет рассматриваться как попытка эти методы усовершенствовать. В следующих главах, посвященных психотерапии, мы будем уделять особое внимание устранению противоречий в общении и обучению техникам, позволяющим успешнее добиваться совместных целей.

2) Подобный подход к терапии базируется на трех основных представлениях о человеческой природе:

□ Во-первых, каждый человек стремится к выживанию, росту и сближению с другими людьми и любое поведение направлено на достижение этой цели, в какой бы искаженной форме оно ни было. Даже крайне дисфункциональный пациент будет настроен на сотрудничество с психотерапевтом.

□ Во-вторых, то, что в обществе считается ненормальным, безумным или глупым поведением, на самом деле является попыткой страдающего человека сигнализировать о наличии проблем и его криком о помощи. В этом смысле оно уже не выглядит таким ненормальным, безумным и глупым.

□ В-третьих, мы как вид ограничены лишь количеством своих знаний, способами самопознания и способностью выяснять, что имеют в виду другие люди. Мысли и чувства неразрывно связаны друг с другом: человеку вовсе не обязательно быть заложником своих чувств – он может полагаться на свой разум, чтобы стать свободным. Вот почему можно утверждать, что человек способен освоить любой навык и изменить способ своего восприятия того, что кажется ему непонятным, и осмыслить это.

12. И вот мы плавно подошли к роли психотерапевта. Как он будет действовать? Какое впечатление о себе он создаст?

1) Возможно, лучше всего, если он будет воспринимать себя как человека, *открывающего доступ к ресурсам*. Он не всемогущ. Он не бог, не родитель и не судья. Основная дилемма всех психотерапевтов – как оставаться профессионалом и при этом не превращаться в глазах пациента во всемогущее, вездесущее или всезнающее создание.

2) У терапевта есть особое преимущество – он может изучить семейную ситуацию пациента с позиции опытного наблюдателя, оставаясь немного в стороне от «поля боя». Он, как широкоугольный объектив, может зафиксировать ситуацию с позиции каждого ее участника и действовать в интересах каждого. Психотерапевт видит, как люди коммуницируют, наблюдает за каждой из сторон этой коммуникации, и потому его точка зрения уникальна.

3) Семья может доверять ему как «независимому наблюдателю», который может беспристрастно рассказать обо всем, что видит и слышит. А главное, он может поведать о том, чего клиенты могут не замечать и о чем сами не могут рассказать.

13. Психотерапевт также должен *показывать пример здоровой коммуникации*.

1) Прежде всего ему следует критически анализировать собственные предрассудки и бессознательные установки, чтобы самому не совершать тех ошибок, о которых он предостерегает других людей. Отсутствие у терапевта страха перед самораскрытием может стать для семьи первым примером откровенной коммуникации.

2) Кроме того, интерпретация и структура самой психотерапевтической практики может стать первым шагом, позволяющим познакомить семью на приеме с новыми моделями коммуникации.

3) Вот пример того, как терапевт проясняет для семьи процесс коммуникации:

П (мужу): Я вижу, Ральф, вы нахмурились. Вы сейчас сердитесь?

М: Я и не знал, что нахмурился.

П: Иногда человек не осознает, как его видят или слышат со стороны. О чем вы сейчас думали и что чувствовали?

М: Я думал о том, что она (жена) сказала.

П: И что именно в словах супруги заставило вас задуматься?

М: О том, что, когда она повышает тон, ей бы хотелось, чтобы я сообщал об этом.

П: И что вы об этом думаете?

М: Мне никогда не приходило в голову сказать ей об этом. Я думал, она рассердится.

П: Тогда, быть может, эта морщинка между бровей означала вашу озадаченность из-за надежды супруги на то, что вы предпримете что-то, в то время как вы и не догадывались о ее ожиданиях? Как вы считаете, вы нахмурились, чтобы все поняли, как вы озадачены?

М: Думаю, да.

П: Как вы думаете, с вами такое уже бывало раньше? Я имею в виду, когда вы были озадачены какими-то словами или поступками Элис?

М: Да, конечно, много раз.

П: Вы когда-нибудь говорили Элис, что вы озадачены, когда это действительно было так?

Ж: Он никогда ничего не говорит.

П (*улыбается Элис*): Минутку, Элис, пусть Ральф сам расскажет о том, как он поступает. Ральф, как вы давали понять Элис, что она озадачила вас?

М: Я думаю, она и так знает.

П: Что ж, давайте разберемся. Допустим, вы спрашиваете у Элис, знает она об этом или нет.

М: Да глупости все это.

П (*с улыбкой*): Наверное, сейчас действительно может так показаться, потому что Элис находится здесь и слышит, о чем вы ее спрашивали. Она находится в контексте. Но я подозреваю, что ни вы, ни Элис не очень уверены в том, чего ожидаете друг от друга, и полагаю, способов это выяснить у вас нет. Элис, давайте вернемся к тому моменту, когда я заметила, что Ральф нахмурился. Вы ведь тоже это заметили, правда?

Ж (*протяжно*): Да, у него всегда такое лицо.

П: И как вы это интерпретируете?

Ж: Ему не хочется находиться здесь. Ему все равно. Он никогда не вступает со мной в диалог – он или сидит перед телевизором, или его нет дома.

П: Любопытно... Вы полагаете, что когда Ральф хмурится, то пытается сообщить вам: «Я не люблю тебя, Элис. Ты мне безразлична»?

Ж (*с отчаянием*): Да не знаю я.

П: Может быть, вы оба не научились четко и понятно выражать свою любовь и сообщать партнеру о его ценности для вас? (*Обращаясь к сыну пары*) Джим, как ты сообщаешь свои родителям о том, что важно для тебя?

С: Я не понимаю, что вы имеете в виду.

П: Ну, например, как дать понять маме, что ты ее любишь? Все мы по-разному выражаем свои чувства. Когда ты рад, что мама рядом, как даешь ей об этом знать?

С: Я выполняю ее поручения. Делаю работу по дому и всякое такое.

П: Понятно, выполняя домашние обязанности, ты показываешь маме, что любишь ее.

С: Ну, не совсем.

П: То есть ты хочешь сказать этим что-то другое. Элис, а вы воспринимаете такие действия Джима как выражение теплых чувств к вам с его стороны? (*Обращается к Джиму*) Как ты показываешь своему папе, что любишь его?

С (*после длительной паузы*): Что-то мне ничего в голову не приходит.

П: Давай я сформулирую вопрос иначе. Что бы ты сделал, чтобы вызвать на лице отца улыбку?

С: Я мог бы лучше учиться в школе.

П: Итак, давайте убедимся, что мы друг друга поняли. Элис, когда Джим помогает вам по дому, вы ощущаете его любовь к вам? **Ж:** Ну, может быть... Но он не особо много делает.

П: Выходит, с вашей точки зрения, Элис, Джим редко проявляет свою любовь к вам. Скажите, а как еще сын может, пусть и неосознанно, обозначить свои теплые чувства по отношению к вам? **Ж (ласково):** Он на днях сказал мне, что я хорошо выгляжу.

П: Ральф, Джим правильно понимает, что если принесет из школы хорошие оценки, то вы ему улыбнетесь?

М: Не думаю, чтобы я вообще когда-либо улыбался.

П: Я так понимаю, вы не надеетесь на хорошую успеваемость сына. Но если бы ему все же удалось получить хорошую оценку, вы бы улыбнулись?

М: Конечно, я был бы рад.

П: Как бы вы показали это?

Ж: По его лицу никогда не видно, доволен он или нет.

П: Мы уже выяснили, что у вас с Ральфом не выработались четкие и понятные способы выражения чувств по отношению друг к другу. Может быть, сейчас, Элис, вы видите, как то же самое происходит между Джимом и Ральфом. Что вы об этом думаете, Ральф? Как вы считаете, Джиму трудно понять, порадовал он вас или нет?

14. Психотерапевт не только объясняет, что подразумевает под ясной коммуникацией, но и обучает клиентов тому, как добиться такой коммуникации самостоятельно.

1) Он четко и понятно перечислит правила общения. Особое внимание терапевт уделит необходимости сверять *переданный* смысл с *полученным*. Психотерапевт убедится, что пациент держит в уме целый набор зеркальных образов:

☐ Мое представление о самом себе (как я себя воспринимаю).

☐ Мое представление о другом человеке (как я воспринимаю вас).

☐ Мое представление о том, как другой человек воспринимает меня (как, я считаю, ко мне относится другой человек).

☐ Мое представление о представлении другого о том, как я воспринимаю его отношение ко мне (как, я считаю, другой человек думает о том, как я воспринимаю его отношение ко мне).

Лишь в том случае, когда человек умеет проверять достоверность информации, полученной обеими сторонами коммуникации, он может быть уверен в том, что процесс обмена информацией был успешным.

2) Психотерапевт поможет пациенту выявить неконгруэнтные, запутанные и скрытые сообщения (с. 179–180).

3) При этом специалист покажет пациенту, как проверять ошибочные предположения, которые выдаются за факты. Он знает, что члены дисфункциональных семей боятся задавать друг другу вопросы, чтобы выяснить, что каждый из них на самом деле имеет в виду. Они словно хотят сказать друг другу: «Я не позволю тебе понять, что вижу, слышу и чувствую, иначе ты умрешь, набросишься на меня или уйдешь». В результате каждый полагается на свои предположения и выводы, которые формирует исходя из наблюдаемой реакции другого человека и затем трактует как факт. С помощью ряда вопросов психотерапевт старается выявить эти ошибочные допущения:

«Как вы сказали? Что именно я сказал?»

«Что вы видели или слышали такого, из-за чего пришли к подобным выводам?»

«Какую именно информацию вы хотели донести?»

«Если бы тогда я был с вами, что бы я увидел или услышал?» «Откуда вы это знаете? Как вы пришли к подобным выводам?» «Вы выглядите спокойным, но как вы себя чувствуете?»

4) Как и любой хороший учитель, психотерапевт будет стараться выражать свои мысли четко и ясно.

□ Чтобы выразить свои наблюдения, он будет повторять, снова и снова выбирать разные формулировки, порой упрощая информацию до максимально возможной степени. То же он будет делать и с наблюдениями каждого из членов семьи.

□ Кроме того, терапевт будет подробно раскрывать причинноследственные связи своих выводов. Если пациент озадачен каким-то утверждением специалиста и не знает, чем оно обосновано, он лишь сильнее ощутит собственную беспомощность.

15. Психотерапевт понимает, что существует множество разных вариантов терапевтического взаимодействия.

1) Во время терапии присутствие специалиста создает такое количество диад (систем из двух человек), сколько человек есть в семье, поскольку общается с каждым из них. Терапевт, как и другие присутствующие, действует не только как участник разных диад, но также и как наблюдатель других диад. Такие смены ролей могут сбить с толку и самого терапевта, и семью. И если, например, он взял на себя чью-то роль, то должен четко сообщить о том, что делает это.

2) Психотерапевт проясняет характер взаимодействий, происходящих во время терапии, но ему приходится выбирать лишь показательные случаи коммуникации, поскольку уследить за всем, что говорится, он не может. К счастью, общение между членами семьи происходит активно и напряженно, и объяснив что-то одно, можно объяснить сразу многое.

3) Вот пример того, как психотерапевт выделяет что-то из сказанного пациентами на приеме и привлекает к этому внимание:

□ Специалист замечает: «Когда вы, Ральф, сказали, что сердитесь, я заметил, что вы, Элис, нахмурились». Так психотерапевт заявил о себе как о «монаде» – наблюдателе общения («Я *вижу* вас, Элис. Я *слышу* вас, Ральф») и сообщил супругам, что каждого из них он воспринимает как монаду – отдельную личность (обращаясь к каждому лично (*вы*) и по имени). Затем психотерапевт использует слово *когда*, чтобы показать наличие связи между рассказом мужа и рассказом жены, тем самым подчеркивая их взаимодействие.

□ Если психотерапевт затем обращается к старшему сыну Джиму: «Как ты думаешь, Джим, что сейчас произошло между твоими мамой и папой?», значит, он определяет сына как наблюдателя, поскольку каждый в семье может забыть, что все они наблюдают за поведением друг друга.

□ После ответа Джима каждый узнает, как воспринимает происходящее. Если реакция сына не соответствует ожиданиям Элис или Ральфа, можно воспользоваться этим и выяснить, чего именно хотели супруги, что из этого понял Джим, и почему он интерпретировал это именно так.

16. С особенной осторожностью психотерапевт должен подходить к формулировке диагноза.

1) Когда психотерапевт работает с пациентом, он сталкивается с человеком, на которого уже навесили ярлык окружающие или он сам, признавая у него эмоциональные, физические или социальные расстройства. С точки зрения человека без профессиональной подготовки, пациент будет «дураком», «психом», «тупицей» или «больным».

2) Психотерапевт использует другие формулировки, например «проблемы с ментальным здоровьем», «проблемы с развитием», «шизофрения», «маниакально-депрессивный», «психосоматический», «социопатический». Это медицинские термины для описания девиантного поведения: девиантным по отношению к остальным чертам характера человека, по отношению к ожиданиям окружающих и к контексту, в котором находится пациент.

3) Многолетние наблюдения врачей были систематизированы и объединены в стандартизированную систему обозначений – «классификацию психических расстройств»^[13]. Эта система упрощает для специалистов в области психического здоровья процесс описания девиантного поведения.

4) Такие формулировки часто предполагают, что попадающие под одну и ту же категорию пациенты имеют между собой много общих черт. Со временем каждая из таких формулировок получила свою идентификацию, а прогноз и составление последующего плана лечения зависят от аспектов этой идентификации.

5) Если психотерапевт, например, поставил пациенту диагноз «шизофрения», возможно, он исходил из собственных соображений об этом заболевании и проявлении его признаков у пациента, а не только из личных наблюдений за человеком, который, наряду с другими ярлыками, такими как «мужчина», «Джим», «муж», «отец», «фармацевт», к тому же носит и ярлык «шизофреник».

6) Но ни врач, ни кто-либо другой не имеет права относиться к нему только с точки зрения диагноза «шизофреник», не учитывая при этом его личностных качеств. В любой формулировке диагноза есть слабые места, к тому же, относясь к пациенту исключительно с точки зрения поставленного ему диагноза, психотерапевт сужает свои представления о нем, теряя возможность интерпретировать массу других конкретных данных об этом человеке.

7) Например, психотерапевт может сказать пациенту следующее: «Ваше поведение напоминает то, что я как врач мог бы квалифицировать как шизофрению». Но подобная формулировка применима *лишь в Данный момент, в Данном месте и в Данном контексте*. В будущем, в другом месте и в другом контексте, все может оказаться совсем иначе.

17. В завершение обсуждения функций терапевта давайте рассмотрим некоторые преимущества семейной терапии по сравнению с индивидуальной или групповой.

1) Во время семейной терапии у специалиста появится больше возможностей для объективного наблюдения. Тогда как во время индивидуальной, поскольку в ней принимают участие всего два человека, психотерапевт сам включен в общение с пациентом, что может повлиять на объективность его суждений. Кроме того, он должен отсеивать собственные реакции и чувства пациента от тех, которые могут служить ответом на реплики самого терапевта.

2) Семейному психотерапевту удастся получить информацию из первых рук о пациенте в двух важных областях.

□ Наблюдая за общением пациента с другими членами его семьи, психотерапевт может оценить степень зрелости этого человека.

□ Наблюдая за ребенком в присутствии его родных, психотерапевт может понять, почему тот начал вести себя дисфункционально, а также лично увидеть, как муж и жена относятся друг к другу и как они оба относятся к ребенку.

□ Подобную информацию невозможно получить в процессе индивидуальной или групповой терапии. В последней человек общается с ровесниками, и все, что можно о нем узнать, связано с его индивидуальным поведением.

18. В своей терапевтической практике я использую несколько важных концепций. Они выступают в качестве оценочных инструментов, помогая понять, какого рода патология присутствует в семье и в какой степени она проявляется.

1) Я анализирую методы, используемые каждым членом семьи для того, чтобы справиться с присутствием *инаковости* (чего-то, что выходит за рамки их понимания). Реакция человека на непривычное отражает его готовность развиваться и меняться. Кроме того, такая реакция показывает и отношение пациента к другим членам семьи, его возможности для открытого выражения этого отношения.

□ Близким людям необходимо найти способы выяснить уникальность друг друга, а также научиться выразить собственную. Для этого каждому в семье необходимо уметь четко и ясно объяснить, как он воспринимает себя и родных, и самому себе, и окружающим.

□ Например: Джанет потеряла свою шляпную булавку^[14]. Она может заявить: «Мне нужна моя шляпная булавка (явно выражает свою мысль), и я тебе, Бетти, говорю об этом (явно выражает мысль), это та булавка только от черной шляпы (конкретно)». Лучше не нападать на Бетти: «Что ты вечно хватаешь мою шляпу?» или «Ты ничего не хочешь мне сказать?» и не вламываться в комнату Бетти и переворачивать там все вверх дном (эти действия и слова не конкретны, непонятны и не несут никакой смысловой нагрузки).

□ Как я уже упоминала, когда кто-то из супругов сталкивается с личностными чертами партнера, которые ему неприятны, важно, чтобы он использовал это как возможность для развития, а не для разжигания конфликта.

□ Если методы работы с инаковостью основаны на определении правых и виноватых (война) или на полном игнорировании личностных черт человека (отрицание), то есть вероятность возникновения патологического поведения со стороны любого члена семьи, особенно это касается детей.

2) Я провожу так называемый *анализ ролевых функций*, чтобы выяснить, не ведет ли себя кто-то из близких так, как не предполагает его роль в семейной системе.

□ Если люди вступили в брак в надежде найти в партнере продолжение себя, то каждый из супругов переложит ответственность на другого, что приведет к возникновению паразитических взаимоотношений.

□ Со временем такие отношения перерастут в некое подобие отношений родителя и ребенка. Взрослые люди, называющие себя «мужем» и «женой», на самом деле могут относиться друг к другу как мать и сын, отец и дочь или как брат и сестра, что приведет в замешательство не только их самих, но и членов их семьи.

□ Вот очень упрощенный пример того, как могут разворачиваться события в такой семье:

Допустим, Мэри берет на себя роль единственного родителя, а Джо временами ведет себя по-детски. Тогда Джо превращается в брата двоих своих

детей, Джона и Пэтти, и начинает соперничать с ними за внимание со стороны их матери. Чтобы выдержать в этой конкурентной борьбе, муж начинает напиваться или с головой уходит в работу, из-за чего все меньше времени проводит дома. Мэри чувствует себя покинутой и начинает обращаться с сыном Джоном так, словно теперь он должен занять место своего отца. Джон и хотел бы этого, да не может, поэтому начинает вести себя дисфункционально: бунтует против матери и находит себе близкого человека среди посторонних. Он может и принять предложение матери, но это будет означать полный отказ от мужского начала. Пэтти может уйти в регрессию и остаться инфантильной, чтобы сохранить свое нынешнее положение. У Джо начнется язва желудка, а у Мэри – психоз.

□ Вот лишь некоторые из возможных вариантов развития событий, к которым может привести невыполнение членами семьи отведенных им ролей.

3) Я провожу анализ *самоманифестации* для каждого участника этой семейной системы. Если слова человека идут вразрез с его внешним видом, манерой речи или поведением, он сообщает о своих желаниях и чувствах как о принадлежащих кому-то другому или исходящих откуда-то извне, я знаю, что он не сможет передать четкую и осмысленную информацию своему собеседнику. Когда в поведении членов семьи ярко проявляется такая *манифестационная неконгруэнтность*, то у них присутствует риск возникновения психологической патологии.

4) Чтобы выяснить, как события раннего детства у каждого члена семьи повлияли на нынешнее поведение, я провожу так называемый анализ *модели коммуникации* (с. 177–178).

□ Я выясняю, кто служил для каждого члена семьи моделью поведения в раннем детстве (или служит до сих пор), кто раскрыл для него понятие зрелости и придал этому понятию положительную окраску, кто задал для него образец, по которому он оценивает все новое и непривычное и учится чему-то новому, кто научил его сближению с другими людьми.

□ Поскольку вся эта информация имеет принципиальное значение для выживания человека, способы, которым она была передана, автоматически определяют то, как человек интерпретирует последующие сообщения от других взрослых – которые могут быть не связаны с выживанием для человека, но могут иметь значение для выживания кого-то из близких или авторитетных людей в жизни этого человека^[15].

19. Идеи, изложенные в этой главе, обсуждались вне контекста самого процесса терапии, где и должны быть использованы. В следующих трех главах я постараюсь показать, как именно я включаю их в процесс терапии, начиная с первой встречи с семьей и заканчивая завершением лечения.

Глава 11. Начало лечения

1. Я хотела бы рассказать о моем подходе к психотерапии и более подробно раскрыть те методы и приемы, которые считаю самыми эффективными для семейной психотерапии. Хотя я, конечно, верю в свои методы и надеюсь, что информация, которую я здесь изложу, принесет пользу и вам, я не утверждаю, что они представляют собой последнее слово в терапевтической практике.

Я считаю, что каждому психотерапевту необходимо найти свой уникальный, особый подход. При работе с пациентом никогда не стоит жертвовать собственными предпочтениями ради какой-то абстрактной профессиональной идеи. Как вы сможете убедиться, я постоянно стараюсь придерживаться своего стиля общения (например, спрашиваю у членов семьи: «Что у вас болит?»), использую свои любимые фразы или шутки.

Кроме того, я поняла, что неформальный индивидуальный подход помогает вести психотерапевтический прием так, чтобы он не напоминал похороны или судебное заседание, а также создает атмосферу, вселяющую надежду и доброжелательность.

В этом разделе вы найдете примеры вопросов, которые я задаю, чтобы привлечь внимание членов семьи и помочь им понять, какой тип коммуникации они используют. Временами может показаться, что я слишком часто повторяю одно и то же и чересчур все упрощаю, словно у меня, психотерапевта, проблемы со слухом. Но когда мы работаем не с одним, а с несколькими людьми, и когда эти люди испытывают трудности с выражением своих мыслей и уточнением чужих, нужно помнить, что все эти повторы и упрощения – важная составляющая процесса психотерапии. Начинающих специалистов очень удивляет, что часто родственники на приеме не в состоянии задать элементарные вопросы, чтобы выяснить какие-то факты друг о друге, и что им нужно показать, как это делается.

Членам семьи задают огромное множество вопросов и постоянно их повторяют еще и для того, чтобы каждый из родственников смог посмотреть с новой, более оптимистичной стороны на то, что происходит сейчас или происходило раньше.

2. Давайте сначала разберем первое взаимодействие терапевта с членом семьи (скорее всего, это будет телефонный звонок). В этом первом контакте терапевт сосредоточится на четырех пунктах:

1) Он постарается выяснить, кто входит в семью Джонсов.

□ Например, есть ли у Джонни братья и сестры? Если да, то сколько им лет? Живет ли их бабушка с ними? Если да, то насколько активно она участвует в семейной жизни?

□ Может быть, кто-то недавно уехал из семьи или, наоборот, въехал в их дом? Если да, то кто? Приехал дедушка? Родился еще один ребенок? Кому-то сдают комнату?

2) Психотерапевт постарается выяснить возраст всех участников семейной системы – чтобы понять, кто в семье старший, а кто младший. Также будет ясна степень родительской нагрузки.

□ Например, сколько лет Мэри и ее мужу Джо – двадцать, тридцать, пятьдесят? Это молодая семья или опытная?

□ Сколько лет Джонни? Насколько он уже взрослый? (Во время первого разговора психотерапевт может и не выяснить все эти подробности, но будет помнить, что об этом нужно расспросить у Мэри Джонс.)

3) Психотерапевт расскажет Мэри Джонс о своих методах работы, объяснит, что ее мужу обязательно нужно присутствовать на приеме.

4) Специалист поговорит с Мэри и Джо как с родителями Джонни, а не как с супругами. Так он временно признает, что проблемы связаны с Джонни, когда ему говорят: «Именно поэтому мы и обратились за помощью к психотерапевту».

5) Вот пример первого такого разговора по телефону:

Ж: Это миссис Джонс. Я узнала, что вы проводите семейную психотерапию, и хотела поинтересоваться, не могли бы вы нам помочь.

П: Что вас беспокоит?

Ж: У нас проблемы с моим мальчиком Джонни. У него плохая успеваемость в школе. И вообще... раньше он не был трудным ребенком. Недавно у него появился новый учитель, который постоянно к нему придирается. Я даже и не знаю. Мальчик просто безобразничает, и нам уже несколько раз на него жаловались в школе. Они говорят, что он весь какой-то напряженный, и я думаю, что так и есть.

П: Понятно. Учителя жалуются на поведение Джонни. Он выглядит напряженным. А как у него это проявляется? Как, по словам преподавателей, он демонстрирует это?

Ж: Ну, он невнимательный и неусидчивый. Говорят, что он непослушный. Я этого просто не понимаю. Честно говоря, у меня уже нет сил. Он не говорит мне, в чем дело, и я подумала, может быть, вы. Может быть, это мы что-то делаем не так.

П: Да, похоже, все идет не так, как вам бы хотелось. Мы можем вместе подумать и разобраться, как так получилось и что с этим делать.

Ж: Да мы уже сделали все, что могли. Он получал все, что хотел бы любой ребенок.

П: Я верю, что вы сбиты с толку и стараетесь во всем разобраться. Как вы знаете, мы проводим курсы семейной психотерапии, и я думаю, что для начала

мне нужно встретиться с вами и вашим мужем. Думаю, стоит начать со взрослых членов семьи. Расскажите мне, кто еще входит в эту семью?

Ж: Ну, у нас есть Джонни и Пэтти. Мой муж Джо и я. Нас четверо. **П:** Вас четверо. Вашего мужа зовут Джо. А сколько лет Джонни и Пэтти?

Ж: Джонни десять, а Пэтти скоро будет семь.

П: Живет ли с вами еще кто-нибудь?

Ж: Нет.

П: Как я уже сказала, мы проводим курс семейной психотерапии. Поэтому начнем с двух взрослых. Я бы хотела встретиться с вами и с вашим мужем. А позднее можно будет прийти и с детьми.

Ж: Ой, ну я не... Я не уверена. Джо, он... Наверное, он не захочет. Я его еще не спрашивала, но он.

П: Нам понадобятся сведения, которые никто, кроме вашего супруга, дать не сможет. Мне очень важно встретиться с обоими родителями. Объясните мужу, что психотерапия семейная, а в семью входят и мать, и отец. Очень важно, чтобы он тоже принял участие в терапии.

Ж: Ну, я скажу ему. Но я не знаю. Он такой. Он не очень эмпатичный. Он такой, знаете.

П: Скажите мужу, что его участие принесет много пользы. Нам нужен его взгляд на ситуацию, взгляд взрослого мужчины. Нам нужно собрать всю возможную информацию, а отец играет очень важную роль во всей этой ситуации. Есть вещи, о которых может рассказать только он, и больше никто.

Ж: Я попробую. Когда вы сможете нас принять?

На первом приеме я встретила с Джо и с его женой. Если подойти к построению диалога с такой стороны, муж и отец скорее всего согласится помочь. Благодаря такому акценту терапевта значимость мужа в глазах его супруги несколько возросла.

3. Первый прием специалист начнет с уточняющих вопросов – чтобы выяснить, чего ожидает семья от курса психотерапии.

1) Он будет спрашивать у каждого из присутствующих примерно следующее:

«Как получилось, что вы решились прийти сюда?»

«Что, по вашему мнению, будет здесь происходить?»

«Каких результатов вы хотите добиться?»

2) Затем психотерапевт объяснит, в чем заключается суть семейной психотерапии:

«Каждая семья функционирует по правилам, о которых ее участники могут даже не подозревать. Я хотел бы узнать о правилах в вашей семье».

«Когда кто-то из родственников замечает, что у близкого человека проблемы, он непременно захочет что-то предпринять. Мне нужно понять, что именно делает каждый из вас».

«Никто не может увидеть всю картину целиком, так как все мы ограничены собственным мировоззрением. Собрав всех вместе, нам удастся увидеть, что происходит на самом деле. Каждый человек вносит свой уникальный вклад, который никто кроме него, внести не сможет».

3) После терапевт задаст каждому члену семьи несколько, вопросов, чтобы побольше узнать о характере симптома и о том, как он проявляется:

«Скажите мне, что, *по вашему мнению*, считается проявлением страдания в вашей семье?»

«Любой человек, у которого есть проблемы, в той или иной степени испытывает боль. Можете мне рассказать, из-за чего страдают в вашей семье?»

«Где у вашей семьи „болит“?»

Любой из этих вопросов наводит на мысль о том, что семья – это единый организм, который сейчас испытывает боль. Так фокус внимания постепенно смещается с ИП на семью в целом, что позволяет каждому из родственников определить собственные болевые точки.

4) При ответе на такие вопросы родители ИП, как правило, говорят, что проблема в нем, и психотерапевт *сразу же начинает обсуждать* эту проблему, принимая их точку зрения:

«Когда вы впервые заметили, что с пациентом что-то не так?»

«Вы обсуждали это друг с другом?»

«Какие шаги вы предпринимали, чтобы как-то улучшить ситуацию?»

«Ваши попытки были успешными или нет?»

Такие вопросы помогают родителям понять, что они постарались хорошо выполнить свои обязанности и сейчас находятся в затруднительном положении. Благодаря этой информации психотерапевт также начинает получать ответы и на другие вопросы: кто за кого говорит? Кто устанавливает семейные правила? Кто занимается планированием? Кто воплощает планы в жизнь? Насколько понятно сформулированы эти планы? Кто больше всего говорит? Кто меньше всего говорит? Каков общий темп и тон в семейной коммуникации? Как семья реагирует на кризисные ситуации? В какой области поведения наблюдаются дисфункциональные проявления (коэффициент интеллекта человека, его телесные и эмоциональные реакции, его манера общения)? При каких обстоятельствах эти проявления сформировались? Какой промежуток времени существовал между возникновением дисфункции и ее проявлением? Кто (или что) считается причиной появления этой дисфункции (соседи, учителя, высшие силы, наследственность)? Какую цель преследует этот симптом в семейных отношениях?

5) Психотерапевт старается снять чувство вины с ИП, акцентируя внимание на идее озадаченности и добрых намерениях:

«Вы, должно быть, обескуражены тем, что перепробовали все средства, но ничего из этого не помогло и не принесло желаемых результатов».

«Все мы люди и делаем все, что в наших силах. Должно быть, вы были сбиты с толку, когда после стольких приложенных усилий ничего не вышло»

б) Затем психотерапевт готовится перейти к изучению семьи: «Похоже, никто из вас не понимает, как так вышло».

«Было время, когда все были друг с другом незнакомы. Наверное, трудно воскресить в памяти эти моменты, ведь вы чувствуете, будто всегда знали каждого из членов своей семьи. Но это не так. Вы постепенно знакомились с каждым из них. В семье появлялся новый человек, потом еще один, и всем приходилось учитывать, что теперь он появился в их жизни».

«А теперь давайте посмотрим, из кого состоит ваша семья».

Глава 12. Как работать с историей семьи

1. Когда я знакомлюсь с семьей, то вижу три разных поколения.

1) Я представляю, какими родители были в детстве, как они жили и росли рядом со своими мамами и папами (которые теперь стали бабушками и дедушками), как они тогда усваивали явные и неявные правила взаимодействия со средой.

2) Я вижу родителей в роли создателей своей семьи в данный момент. Они собрали воедино все, чему научились от своих родителей в детстве, осознанно и неосознанно внедряя эти знания в контекст собственной семьи.

3) Третья семья – это их дети, вступившие в брак. Если этого еще не произошло, то «третья семья» – это будущая семья, построенная на текущем опыте ребенка в настоящей. В любом случае, дети сейчас учатся быть взрослыми, независимо от того, будет у них собственная семья или нет.

2. Это значит, что семья состоит из родителей, дедушек и бабушек и детей. Каждое поколение представляет собой другой контекст, другое время и другое место. Обстоятельства, контекст и время, в котором нынешняя семья собралась вместе (и ее участники сменяли друг друга), – это территория, которую я изучаю, чтобы понять, как развивалась именно эта семья.

1) У каждой семьи уникальная история, свои ценности и представления, которые каждый из участников семейной системы интерпретирует по-своему.

2) В каждой семье установлены собственные явные и неявные правила отношения к жизни. Мысленно разделив семью на три поколения, вы быстро поймете, как все эти правила были вплетены в нынешнее полотно семейной жизни:

- ☐ их могут непосредственно наблюдать и осознавать;
- ☐ могут явно игнорировать и проецировать на кого-то еще;
- ☐ могут отрицать существование этих правил и делать все наоборот;
- ☐ могут каким-то образом исказить эти правила;
- ☐ могут просто им не следовать и чувствовать себя при этом комфортно.

3. Семейный психотерапевт приходит на сессию, практически ничего не зная о семье.

1) Можно предположить, кто в семье является ИП и какие дисфункциональные проявления у него наблюдаются, но это всё. Необходимо получить информацию о причине появления этих симптомов у пациента в данной семейной системе – это и станет началом исследования.

2) Можно выдвинуть предположение о напряженных супружеских отношениях. Но важно понять, как именно это напряжение проявляется. Для

этого придется разобраться в том, как муж с женой пытались справиться со своими проблемами.

3) Семейный психотерапевт знает, что оба супруга будут действовать в соответствии с моделями поведения, которые они наблюдали в собственных семьях. Важно выяснить, как эти модели повлияли на ожидания каждого из супругов относительно своих супружеских и родительских ролей.

4. Еще до начала сессии терапевт знает, что у каждой семьи есть своя история. Семейная хронология в основном отражает последовательность событий, которые происходили как внутри семейной системы, так и вокруг нее, а также показывает, как члены семьи интерпретировали эти события и реагировали на них.

1) Примеры внутренних семейных событий: рождение или смерть ребенка, развод или смерть родителей, переезд бабушки или дедушки в семью или уход из нее.

2) Примеры внешних событий: война, экономический кризис, введение новых законов или заметное изменение экономического статуса семьи (повышение или понижение).

3) Если на протяжении многих лет часто менялся состав семьи или множество разных событий отразилось на ее жизненном укладе, структурирование семейной хронологии помогает семейному психотерапевту получить полное представление о данной семейной системе.

5. Главное, что предстоит выяснить семейному психотерапевту, – как люди в этой семье справлялись ситуациями, в которых оказывались.

1) Реакция человека на разные ситуации зависит от его самооценки. Это также дает представление о том, какие существуют негласные правила выражения эмоций в этой семье.

2) Расположив события семейной истории в хронологическом порядке, психотерапевт сможет «почувствовать», какой именно жизненный путь проделала эта семья.

6. Я начинаю сбор информации об истории семьи с оценки реакции каждого из ее членов на трудности и анализа проблем, с которыми им приходится справляться.

1) Я уже давно убедилась в том, что люди всегда делают лучшее из возможного в данный конкретный момент времени, хотя эти действия не всегда приносят пользу в дальнейшем или могут показаться абсурдными стороннему наблюдателю.

2) Действия человека зависят от того, на что он обращает внимание, как он это переживает и интерпретирует и какие шаги он связывает со своим пониманием происходящего.

3) Выяснив это, можно приступить к формированию новых копинг-стратегий. Для этого придется вмешаться в мировоззрение человека, его видение новых

возможностей и в то, как он интерпретирует происходящее – когда человек поймет, что есть множество разных вариантов развития событий, он автоматически придет к созданию новых копинг-стратегий.

7. Каждый из членов семьи переступает порог кабинета семейного терапевта со страхом.

1) В глубине души каждый из них винит себя за то, что у него «ничего» не получается (хотя на словах могут критиковать ИП или другого родственника).

2) Родителям особенно важно чувствовать, что они сделали все, что могли. Они хотят сказать психотерапевту: «Вот почему я поступил именно так, а не иначе. Вот что со мной случилось».

3) Семейная история, которая состоит из фактов вроде имен, дат, четко обозначенных взаимоотношений, переездов и т. д., особенно важна для всех членов семьи. По этой теме можно задавать огромное множество вопросов, которые никого из родственников не испугают. Ведь все это касается семейной жизни как ее видят сами домочадцы.

8. Раньше я очень серьезно относилась к семейной хронологии. Теперь же я уделяю больше времени тому, чтобы изначально установить контакт с членами семьи «здесь и сейчас».

1) После первого знакомства с семьей я рисую на доске семейное древо, чтобы выяснить, кто есть кто в этой системе.

2) Гораздо безопаснее собрать фактическую информацию обо всех членах семьи именно на этом этапе, а не позднее. Заполнение такой схемы в момент знакомства равнозначно расспросам о том, кто как себя чувствует и как у кого дела. Поскольку собирается фактическая информация, хронологию семьи можно составить, не прилагая для этого существенных эмоциональных усилий.

3) Собирая информацию так, психотерапевт может получить множество подсказок, которые в дальнейшем помогут ему понять, как именно функционирует эта семейная система... Кто кому отец? Возможно, для отца это повторный брак, тогда где мать его детей? И т. д.

4) Когда кто-то делится информацией, психотерапевту необходимо наблюдать за реакциями остальных членов семьи. Полученную в ходе таких наблюдений информацию впоследствии можно использовать на более поздних этапах терапии или же сразу после ее получения.

9. К моменту, когда я заканчиваю заполнение семейного древа, я уже многое знаю об этих людях. Я также учитываю и фактическую информацию и уже смоделировала жизненный опыт каждого из родственников, никого не критикуя и не осуждая.

1) Например, я узнаю, что сидящий передо мной мужчина приходится кому-то отчимом. Тогда я уточняю: «Кого из сидящих здесь детей вы привели с собой в новую семью?» Это дает мне возможность спросить у одного из таких детей: «О, тебе сейчас тринадцать. Сколько времени ты уже живешь в новой семье?»

Этот вопрос подразумевает, что в какой-то момент жизнь ребенка существенно изменилась. Акцент в этом случае делается не на виде такого опыта, а только на факте его наличия.

2) Я могу поинтересоваться, где сейчас мать этого ребенка. Или спросить у него самого: «Как тебе сейчас живется с новой мамой?» Если задать несколько тщательно сформулированных вопросов такого рода, я смогу разобраться, что же происходит в этой семье.

3) Если я узнаю, что кто-то из присутствующих здесь – бабушка, которая приехала жить в эту семью две недели назад, похоронив своего мужа, я пойму, что в этой семье сейчас кто-то скорбит. И это горе – значимое для кого-то из родителей, у кого умер отец, для детей, у которых умер дедушка, и для женщины, у которой умер муж.

□ Если ИП в такой семье – ребенок, мне необходимо ненавязчиво выяснить характер его взаимоотношений с ушедшим из жизни дедушкой.

□ Чтобы не заострять внимание на этой теме, я могу задать тот же вопрос и остальным членам семьи.

10. Семейному терапевту необходимо оценить, насколько много внимания уделяется каждому из этапов семейной истории.

1) Его цель – разобраться в происходящем и помочь сделать это остальным.

2) Когда каждый из членов семьи рассказывает свою историю, терапевт должен внимательно следить за тем, как все эти люди справляются с нахлынувшими на них в этот момент эмоциями.

3) Важно также учитывать некоторые общие характеристики семей, которые обращаются за помощью терапевта. Ниже перечислены важные моменты, на которые я обращаю внимание, когда знакомлюсь с семьей, с которой мне предстоит работать.

4) Каждая семья приходит к психотерапевту в состоянии глубокого отчаяния. Когда специалист помогает этим людям во всем разобраться, он вселяет в них надежду.

□ Каждый человек в семье пережил определенные события в прошлом, которые оставили на нем свой отпечаток. Теперь все эти люди могут заявить: «Я существовал на том свете». И еще: «Я не просто ходячая патология. Я многое пережил и со многим справился».

□ Если бы в этой семье все знали, какие вопросы нужно задавать друг другу, им бы не понадобилась психотерапия. Поэтому специалисту не нужно просить этих людей рассказать ему все, что им хочется, – они просто повторят психотерапевту то же самое, что они говорили самим себе год за годом. Своими вопросами терапевт дает понять: «Я знаю, о чем вас спрашивать. Я беру на себя ответственность за то, чтобы понять вас. Мы добьемся каких-то результатов».

5) Семейному терапевту известно, что в определенной степени семья сфокусировалась на идентифицированном пациенте, чтобы облегчить свое положение. Он также знает, что в определенной степени члены семьи будут сопротивляться любым попыткам сместить этот фокус. Работа с хронологией семейной жизни – это эффективный и безопасный способ сместить акцент с «больного» или «плохого» члена семьи на отношения между супругами.

6) Хронология семейной жизни служит и другим терапевтическим целям – она помогает создать рамки, в которых будет происходить процесс реинтеграции членов семьи. Как мы уже упоминали, психотерапевт – это своеобразная ролевая модель для пациентов. Способ, который он использует для сбора информации или корректировки методов коммуникации, а также то, как специалист задает вопросы и находит на них ответы, может стать отличным началом для терапии. Кроме того, работая с историей семьи, терапевт может деликатно познакомить людей с основными концепциями, с помощью которых он надеется спровоцировать изменения в этой семье.

11. Из хронологии семейной жизни терапевт получает первые подсказки о том, насколько дисфункциональны отношения между близкими людьми.

1) Если, например, все родственники охотно рассказывают психотерапевту о своих переживаниях, можно рассчитывать на то, что первые положительные результаты не заставят себя ждать.

2) Но если во время разговора об истории семьи муж с женой не готовы рассказывать о своих взаимоотношениях, постоянно переводя фокус внимания на ИП, идентифицируя себя исключительно как родителей больного ребенка, то на быстрые положительные результаты от психотерапии рассчитывать не приходится.

3) Кроме того, если ребенок (ИП) постоянно привлекает к себе родительское внимание (так поступают шизофреники и антисоциальные личности), то перед психотерапевтом возникает новая задача: постараться убедить ИП в том, что можно рассказывать о проблемах его родителей безопасно, и родителей тоже убедить в этом.

12. В некотором смысле семейная психотерапия – это одна из разновидностей супружеской терапии, даже если семейный терапевт работает с супругами как с родителями.

1) Но то, как терапевт работает с родительской ролью взрослых клиентов, зависит от возраста их детей. В моем понимании, родительская роль существует только по отношению к детям, которые все еще находятся в семье и не достигли совершеннолетия. После того как ребенку исполнится восемнадцать лет, с ним нужно обращаться как с другим взрослым – это та реальность, которую он и его родители должны научиться принимать, если они еще не смогли этого сделать (с. 145).

2) Семейная терапия должна быть направлена в первую очередь на пару как на супругов, потому что именно их супружеская боль препятствовала воспитанию ребенка в соответствии с его потребностями развития. Выполняя родительские обязанности, супруги закрывали в первую очередь свои потребности.

3) В центре семейной психотерапии должны быть взаимоотношения мужа и жены, поскольку ИП и другие дети в семье чутко реагируют именно на супружеские переживания родителей, из-за чего страдают и сами.

❑ Несчастливые супруги не способны создать для ребенка безопасную и благоприятную семейную обстановку.

❑ И они не могут служить для него примером благополучных взаимоотношений мужчины и женщины, приносящих обоим радость.

13. Как только психотерапевт обозначил семейную проблему в той формулировке, которую ему предложили члены семьи, он начинает работать с семейной историей, акцентируя внимание на супружеских взаимоотношениях^[16].

1) Семейную историю создавали муж с женой, их можно считать ее создателями.

❑ Начиная работать с мужем и женой, он постепенно разбирается в тонкостях их супружеских взаимоотношений.

❑ Кроме того, он помогает ребенку воспринимать своих родителей как отдельных от него людей, у которых была своя жизнь до того, как он родился.

2) Психотерапевт начинает с супругов, хотя семья стала семьей в полном понимании этого слова лишь после рождения первого ребенка. Если бы он начал со взаимоотношений каждого из родителей с ребенком, то, образно говоря, «запрягал бы телегу впереди лошади».

14. Семья рождается в тот момент, когда взгляды мужчины и женщины пересекаются и пара решает завязать отношения.

1) На этом этапе начинает формироваться основа семейного гомеостаза (или основные принципы семейных взаимоотношений). Поэтому любая семейная история начинается именно в момент первой встречи будущих мужа и жены.

2) Мужчина и женщина, которые решили продолжить отношения, возможно, еще долго будут просто встречаться друг с другом, не вступая в брак. Поэтому в семейную хронологию нужно включать и период ухаживаний.

3) Возможно, какое-то время мужчина и женщина жили в браке без детей. Поэтому в историю семьи нужно включать и бездетный период отношений.

4) Кроме того, у обоих партнеров были родители и родительские семьи. Поэтому в историю любой семьи необходимо включать и краткое изложение периода жизни каждого из будущих супругов в родительском доме. (Хотя такая информация хронологически более давняя, психотерапевта должна

интересовать в первую очередь семья, поэтому он начинает с момента знакомства супругов – то есть с момента зарождения *нынешней* семьи.)

15. Прежде чем перейти к самим вопросам, которые может задавать терапевт, и к порядку, в котором их следует задавать, я хочу разобрать моменты, связанные с манерой, в которой специалист должен обращаться к клиентам за информацией.

1) Психотерапевт собирает сведения о семейной истории, не оказывая давления на семью, но в то же время обращая пристальное внимание на реакцию и ответы каждого из участников терапии (с. 168).

2) Он выступает в роли семейного летописца, стороннего наблюдателя, собирающего факты из жизни семьи. При этом специалист создает непринужденную обстановку, где все настроены на свершение новых открытий, и приступает вместе со всеми родственниками к тому, чтобы воссоздать полную картину прошлого этой семьи. У каждого в этой системе свой взгляд на произошедшие события, и вполне логично, что не у всех близких людей эти взгляды совпадают.

3) Семейный психотерапевт не должен вести себя как переписчик, директор похоронного бюро или окружной прокурор, допрашивающий обвиняемого. Он вместе с семьей проводит научное исследование, решая общую для всех задачу. Например, терапевт может задать вопрос:

«И вот появляется бабуля. Верно? Когда это произошло, помните? До рождения Сьюзи или после?»

16. Сначала психотерапевт создает то, что я называю «список действующих лиц», словно готовится ставить пьесу.

«Ну а теперь, чтобы получить более полную картину происходящего, мне нужно узнать, кто входит в вашу семью».

«Как зовут ваших детей? Где они сейчас? Сколько им лет?»

Стоит помнить, что в этой семье могут быть и другие дети – помимо тех, кто пришел сейчас на прием.

17. Если психотерапевт выяснил, что это повторный брак для одного или обоих супругов, он обязательно сделает отступление и расспросит их о том, как звали их бывших мужа или жену, сколько им лет, где они сейчас и есть ли у них с ними общие дети. Он поинтересуется, когда был заключен предыдущий брак, когда состоялся развод или когда умер бывший муж (или умерла жена).

«Понятно. То есть раньше у вас была другая семья. Значит, в этой у вас есть дети от предыдущего брака?»

«Когда вы вступили в первый брак?»

«Почему вы расстались?»

Часто выясняется, что отец, который пришел в кабинет психотерапевта, это отчим или приемный отец. Подобные уточняющие вопросы помогают быстро выявить проблемные зоны в данной семье.

18. Психотерапевт выясняет, живут ли в семье сейчас другие люди, например родственники бывших мужа или жены, арендаторы, дальние родственники и т. д. Он также спрашивает о людях, которые не являются членами семьи, но в прошлом получали воспитание, финансовую поддержку семьи или оказывали ее кому-то из родственников (чему-то учили, организовали их жизнь).

«Кто-то еще проживает в вашей семье сейчас?»

«Есть ли еще какие-то люди, которые когда-то были частью вашей семьи?»

«Когда каждый из вас пришел в эту семью?»

«Почему каждый из вас стал членом этой семьи?»

«Как в семье появился каждый из ее членов?»

«Когда каждый из них покинул семью?»

«По какой причине это произошло?»

«Куда каждый из них отправился?»

«Где все они теперь?»

«Общаются ли эти люди друг с другом и с нынешними членами семьи?»

«Итак, мы познакомились со всеми людьми, из которых состоит ваша семья сейчас и состояла когда-то».

Постоянно повторяя фразу «ваша семья», психотерапевт помогает клиентам (особенно родителям) осознать, что все они – единое целое. Кроме того, выясняя местонахождение всех членов семьи, терапевт может обнаружить, что дочь сейчас находится в психиатрической лечебнице неподалеку, а родители одного из супругов живут в соседнем доме. Иными словами, многие из тех, кого сейчас нет в терапевтическом кабинете, могут быть причастны к семейной проблеме, и терапевт должен о них знать.

19. Затем психотерапевт формулирует цель курса лечения и дает семье понять, в каком направлении планирует двигаться:

«Как вы знаете, мы работаем с семьями. И мы выяснили, что, когда кто-то из членов семьи страдает, остальные тоже в некоторой степени разделяют эту боль. Наша задача – разобраться, как каждый из вас мог бы получать больше удовольствия от семейной жизни. Потому что я уверен(-а), что когда-то в этой семье дела обстояли гораздо лучше».

Используя такие общие формулировки, психотерапевт не дает никому из родственников возможности почувствовать себя виноватым в несчастьях семьи.

Кроме того, акцентируя внимание на удовольствии как цели терапии, специалист старается снизить интенсивность страха клиентов и вселить в них надежду на лучшее.

И наконец, упомянув об информации, которая «выяснилась» в отношении семейной жизни, психотерапевт применяет свои конкретные знания о семьях, чтобы помочь всем пришедшим перестать чувствовать себя плохими и безнадежными людьми.

20. После этого психотерапевт обращается к мужу и жене как к главным в семье:

«Кстати, вы оба не всю свою жизнь были родителями. Вы были знакомы друг с другом до того, как „он“ (ИП) у вас появился. Расскажите мне, как вы выбрали друг друга?»

Заводя разговор о более раннем периоде во взаимоотношениях семейной пары, психотерапевт продолжает снимать с присутствующих ощущение угрозы, которое они испытывают. Он расспрашивает о том периоде жизни супругов, когда у обоих было больше надежд на лучшее, чем сейчас. Задавая уточняющие вопросы, психотерапевт продолжает собирать дополнительную информацию о том, чего супруги ожидали друг от друга:

«Что в ней было такого, что вы решили: „Она мне подходит“?»

«На танцах были и другие парни. Почему он, а не кто-то другой?»

21. Психотерапевт расспрашивает о том, как именно эти люди вели себя, чтобы познакомиться поближе.

«И когда вы встретились снова? Кто сделал первый шаг? Как это было?»

«Итак, он вам позвонил. Что вы сделали? Вы ждали его звонка? А чего вы ждали от нее?»

«Что произошло потом?»

«Когда вы оба решили, что хотите продолжить эти отношения?» «Когда вы всем объявили о том, что у вас серьезные отношения?»

Как правило, и муж и жена охотно начинают обсуждать эти давно забытые времена. А ребенок в роли наблюдателя получает возможность увидеть, какими были родители до его появления на свет, как счастливы они были в отношениях друг с другом.

Подобные вопросы нацелены на то, чтобы супруги подумали о *своих взаимоотношениях как пары* и каждый осознал себя как личность, которая приняла решение создать семью с другим человеком. Эти вопросы призваны натолкнуть мужа и жену на мысль: «Когда-то мы *были* счастливы. И у нас получится вернуть это чувство». Ребенка эти вопросы натолкнут на следующую мысль: «Когда-то мои родители были *счастливы*. Возможно, им снова удастся стать счастливыми».

22. Психотерапевт неоднократно обращается к ребенку (или ИП) во время обсуждения знакомства его родителей и первых лет их совместной жизни, интересуясь, знал ли он про этот период жизни своих родителей:

«Наверное, трудно представить, что когда-то твои папа и мама не были знакомы друг с другом».

«Ты знал об этом? Что папа изо всех сил старался заработать денег, чтобы жениться на маме?»

«А ты знал, что мама так плохо думала о себе, что считала, будто ни один мужчина не захочет на ней жениться?»

Даже если ребенок отказывается отвечать на эти вопросы, психотерапевт все равно будет продолжать задавать их. Разговаривая с ребенком (который находится в роли стороннего наблюдателя) в присутствии родителей, специалист будет излагать им свой взгляд на озвученные события, но не напрямую, а косвенно. Выстраивая хронологию семейных событий, психотерапевт помогает супругам осознать собственную ценность.

23. Терапевт расспрашивает семейную пару о том, как они решили создать семью.

«Когда вы решили пожениться? Как планировали это?»

«Какая у вас была церемония? Кто там присутствовал?»

«Какие препятствия стояли между вами и вашим браком?»

Такие вопросы помогают собрать точную информацию о том, какой у этой пары семейный доход, была ли в то время война, через какие карьерные перемены супругам пришлось пройти. Возможно, кто-то из их родителей был болен или умер и т. п. В этих вопросах содержится намек на то, что и муж и жена сами выбрали друг друга, что они поженились не просто так.

Благодаря этим вопросам также удастся выяснить, не возникало ли у супругов проблем с родителями, когда молодожены стремились от них отделиться, но сделать это так, чтобы не расстроить их (например, может выясниться, что у пары было две свадебные церемонии, одна из которых была организована специально для родителей).

Ответы родителей помогут ИП получить полное представление о семейной истории, и в дальнейшем эта информация позволит ему не искажать реальность.

24. Далее терапевт интересуется, какую реакцию партнера представлял каждый из супругов, когда было принято решение вступить в брак:

«Когда впервые вы заговорили о браке? В каком контексте? Как была преподнесена эта идея? Что именно было сказано? Кто первым заговорил об этом?»

«Как вы (муж) представляли себе реакцию жены?»

«Как вы (жена) представляли себе реакцию мужа?»

«О чем вы (жена) думали, что чувствовали, когда вам сделали предложение? Что вы (муж) почувствовали в этот момент?»

25. Если муж и жена представляют себе эту ситуацию по-разному, психотерапевт старается выявить эти различия и проинтерпретировать их. Он использует эту ситуацию, чтобы мягко намекнуть паре о том, что, возможно, они недостаточно хорошо понимают друг друга и что есть способы исправить это непонимание. Психотерапевт говорит:

«Ваши (жены) чувства и мысли отличались от тех, которые ожидал от вас муж».

«Как бы вы объяснили это расхождение?»

«Как вы (муж) можете объяснить, что ваши ожидания по поводу мыслей и чувств супруги отличались от ее реальных мыслей и чувств на тот момент?»

«Бывала ли у вас обратная ситуация, когда ваши (жены) ожидания от мыслей и чувств мужа расходились с его реальными мыслями и чувствами?»

«Что бывает, когда кто-то из вас осознает, что понял другого неправильно? *Это ведь случается со всеми. Каждому нужно научиться справляться с этим.*»

«Что бывает, когда у каждого из вас разные представления о чем-то одном?»

«Как вы (жена) и вы (муж) научились справляться с подобными ситуациями?»

«Иногда в таких случаях кажется, что кто-то лжет, или он плохой, тупой, ненормальный, чокнутый».

«Думаю, над этим нам еще предстоит поработать. Давайте вернемся к нашей ситуации!»

26. Потом психотерапевт выясняет, как каждый из родителей будущих супругов отреагировал на новость о браке:

«Как ваши родители отреагировали на то, что вы встречаетесь и решили пожениться?»

«Где тогда жили ваши родители? Где жили вы?»

Такие вопросы деликатно подводят их к обсуждению взаимоотношений мужа и жены с их родителями. Обычно это вызывает у людей много эмоций, что может приводить к возникновению многочисленных конфликтов в начале семейной жизни.

Психотерапевт выясняет, как муж и жена реагируют на определенные события семейной истории, и вносит коррективы в последовательность рассмотрения этих событий. Если кто-то из супругов проявляет интерес к обсуждению совместной жизни до создания семьи, специалист на какое-то время прекращает обсуждать другие события и подробнее останавливается на взаимоотношениях супругов с их родителями. Обсуждение именно этого аспекта семейной жизни позволяет узнать каждого из супругов как отдельную личность, понять, как каждый из них жил до создания общей семьи.

27. Потом психотерапевт углубляется в обсуждение взаимоотношений между молодоженами и их будущими родственниками. Вопросы задаются сначала жене, а потом мужу:

«Вы (жена) знаете о том, как ваш отец относился к вашему браку с нынешним мужем? Как вы об этом узнали?»

«Вы (жена) знаете о том, как ваша мать относилась к вашему браку с нынешним мужем? Как вы об этом узнали?»

«Вы (жена) знаете о том, как мать вашего супруга относилась к вашему браку с ним? Как вы об этом узнали?»

«Вы (жена) знаете о том, как отец вашего супруга относился к вашему браку? Как вы об этом узнали?»

«Ваше мнение по этому поводу совпадает с мнением вашей супруги?» (Если нет, психотерапевт отметит для себя, что мнения жены и мужа различаются, и постарается выявить это различие).

«Как вы объясняете такое расхождение во мнениях?»

28. Психотерапевт продолжает расспрашивать у пары о том, какие сейчас у них взаимоотношения с родителями друг друга:

«Какие у вас отношения со свекровью/тещей, свекром/тестем?» «Что бы вы хотели изменить в этих отношениях?»

29. Постепенно терапевт расширяет круг действующих лиц, вводя в историю братьев, сестер, родителей и т. д.

«У каждого из вас была своя семья. Давайте разберемся, кто есть кто в этих семьях».

«У вас есть братья и сестры? Сколько им лет? Они старше или младше вас?»

«Получается, вы в семье старший».

«Как их зовут? Где они живут сейчас? Они женаты, замужем? У них есть дети? Сколько лет этим детям?»

«Где сейчас живут ваши родители? Сколько им лет? Чем зарабатывает на жизнь ваш отец?»

Поскольку эта тема глубоко личная и потому эмоционально насыщенная, сначала психотерапевт сосредоточивается на фактах: имена, возраст, пол, местонахождение родственников. Так он получает представление о том, в какой обстановке вырос каждый из супругов. Взаимоотношения с этими людьми и чувства по этому поводу будут обсуждаться позже, после прояснения общей информации. Терапевт старается не выводить членов семьи на интенсивные эмоции, пока не получит представление о том, чем такие эмоции могут быть вызваны. Он постоянно соотносит эти чувства со временем, местом и контекстом, в которых они возникли. Ответы на такие вопросы дают специалисту представление обо всех родственниках супругов, об их семьях и их происхождении – обо всем, что сформировало личность каждого из партнеров, создавших свою нуклеарную семью. С помощью этих вопросов также выясняется, где конкретно обосновались все оказавшие на них влияние люди.

30. Составив список действующих лиц и включив туда семьи, в которых выросли муж и жена, психотерапевт предлагает каждому из супругов рассказать об их родителях.

«Если бы мне нужно было встретить вашу маму (мать мужа) на вокзале, как бы я смог узнать ее? А вашего отца?»

«Если бы у меня была возможность пообщаться с вашей мамой (матерью жены), что бы она рассказала мне об отношении в вашей семье к питанию, деньгам, сексу, обсуждению детей и развлечениям? Что рассказал бы мне об этом ваш отец?»

Задавая супругам подобные вопросы на восприятие, психотерапевт помогает каждому из партнеров рассказать о своих отношениях с родителями без тревожных чувств. Так специалист может получить ценную информацию о поведенческих моделях, которые оба супруга переняли от своих родителей.

31. Сосредоточившись на отношениях мужа и жены с родителями, терапевт может ввести в семейную систему несколько новых понятий максимально щадящим образом, поскольку сейчас они сделали один шаг в сторону от обсуждения их собственной нуклеарной семьи. На этом этапе специалист вводит идею того, что все люди разные. Каждому из супругов по очереди он говорит следующее:

«Я обратил внимание, что у ваших матери и отца есть как общие черты, так и ряд различий (указывает на различия)».

«Как, по вашему мнению, они уживались друг с другом, несмотря на эти различия?»

32. В дисфункциональных семьях болезненно реагируют на инаковость во всех ее проявлениях. Напоминая мужу и жене о том, что они когда-то были детьми и видели, что их родители отличаются друг от друга, психотерапевт подготавливает супругов к мысли о том, что их ребенок тоже отличается от них. И что отличаться – это нормально. Психотерапевт может сказать:

«Каждый человек должен научиться справляться с чем-то новым, непривычным для себя. Похоже, что в вашей семье (жены) это решалось так, а в вашей (мужа) – по-другому».

«Что общего есть у вас (обращаясь к жене) с супругом?»

«Чем вы отличаетесь от него?»

«Чем вы отличаетесь от вашей жены?»

«Как вы научились справляться с вашими различиями?»

«Насколько эффективно вы справляетесь этим?»

33. В завершение психотерапевт указывает на неэффективность методов, которые используют супруги для того, чтобы принимать индивидуальные особенности друг друга:

«Похоже, вы оба ведете себя так, как ваши родители вели себя в прошлом».

«Конечно, вы (жена) – уникальный человек и вы (муж) – тоже. Все люди разные. Ни один человек не может быть абсолютной копией другого».

«Похоже, поведение ваших родителей было уместным в то время и в том контексте, но это поведение не подходит именно *вам* – нам нужно придумать что-то другое для вас обоих».

«Возможно, вы (муж), не отдавая себе в этом отчета, относились к своей жене как к своей матери, а вы (жена) все это время вели себя по отношению к мужу, словно он ваш отец».

«Возможно, вы (муж), сами того не понимая, ожидали от супруги таких же реакций, как от своей матери, а вы (жена) все это время ожидали от мужа таких

же реакций, как и от своего отца, – поэтому оба и вели себя именно так, а не иначе».

«Наши родители – наши первые учителя. Мы берем с них пример, наблюдаем за ними, живем с ними одной жизнью, слушаем, что они нам говорят. Родители показывают нам, как себя вести, и мы учимся этому у них, у наших первых учителей. Все ваши представления – из вашего прошлого, им вас научили именно родители»

34. Психотерапевт объясняет семейной паре, что люди могут быть не согласны друг с другом. Он спрашивает у каждого из них:

«Конечно, временами между людьми возникают разногласия. А ваши отец и мать могли открыто не согласиться друг с другом?» «Вы помните, как ваши родители справлялись с разногласиями?» Оба супруга в разной степени все еще страдают от запрета комментировать боль родителей, очевидцами которой они были. Психотерапевт не только замечает признаки таких запретов, но и помогает мужу и жене освободиться от них.

35. Специалист объясняет супругам, что о боли и страданиях можно и нужно говорить (с. 173–174).

«Вы замечали, что родители страдают?»

«Вы могли им в этом как-то помочь?»

«Что именно вы предпринимали?»

«Как реагировала мать, когда вы пытались ей помочь?»

«Как реагировал отец, когда вы пытались ему помочь?»

Такие вопросы продолжают напоминать супругам о том, что когда-то они были детьми и наблюдали за отношениями своих мамы и папы. Дисфункциональному родителю трудно увидеть ребенка таким, какой он есть. Психотерапевт помогает осознать это, напоминая супругам о том, как они *сами* чувствовали себя в детстве, – таким образом он на время ставит их на место ребенка. Но специалист помогает паре разобраться с этой проблемой в безопасной обстановке, в шаге от их собственной нуклеарной семьи.

36. Терапевт объясняет, что люди могут развлекаться и получать удовольствие:

«Как развлекались ваши родители?»

Точно так же, как дисфункциональным людям сложно рассказывать о боли страданиях, им тяжело обсуждать удовольствия и развлечения.

37. Выясняя информацию о добрачном прошлом каждого из партнеров, психотерапевт помогает выявить расхождения между действиями родителей и тем, что они велели делать своим детям:

«Вы видели, как ваша мать (мать жены) относилась к вашему отцу?»

«Как она относилась к вам?»

«Как ваша мама велела вам относиться к отцу?»

«Как вы можете объяснить эти противоречия?»

Психотерапевт задает точно такие же вопросы и мужу. Это наводит супругов на мысль о том, что их собственный ребенок тоже может спросить их об этом.

38. Выясняя, в какой обстановке воспитывался каждый из супругов, терапевт демонстрирует, как события семейной жизни отражаются на всех членах этой семьи:

«Итак, ваш отец потерял работу как раз в тот момент, когда вы хотели поступать в колледж? Как семья справилась с этой проблемой?»

39. Когда психотерапевт расспрашивает каждого из супругов, то задает вопросы каждому партнеру по очереди, чтобы сопоставить, какие события происходили с ними на одном этапе жизни:

«Итак, когда вы поступили в колледж, ваша жена училась в старших классах школы. Давайте узнаем, что с ней происходило тогда».

40. Терапевт также сравнивает опыт одного супруга с опытом другого:

«Значит, вы (муж) видели, как при возникновении разногласий с супругой ваш отец уходил из дома. А что в такие моменты делал ваш отец (к жене)?»

«Как я поняла, когда обстановка в вашем доме (в доме мужа) накалялась, все страдало молча, в то время как у вас (у жены) в семье все вступало в открытый конфликт, верно?»

41. Иногда история жизни кого-то из супругов до его вступления в брак становится благодатной почвой для психотерапии, тогда специалист продолжает активно работать именно с этим человеком. Если так происходит, он говорит другому партнеру:

«Вы обязательно поговорим о вас в следующий раз и разберемся, что происходило в это время с вами».

В сущности, психотерапевт говорит: «Здесь есть с чем работать. У каждого будет возможность рассказать о себе. Каждый будет включен в терапию».

42. Терапевт доводит хронологию обоих супругов до момента заключения брака. Затем он акцентирует внимание на том, что люди находятся под влиянием прошлых поведенческих моделей, и просит супругов рассказать о том, как они трансформировали полученные в семье установки:

«Итак, мы узнали, какие события прошлой жизни повлияли на вас. Давайте посмотрим, как этот опыт взросления отразился на вашей жизни после вступления в брак».

Сначала специалист спрашивает супругов о том, какие планы на будущую жизнь они строили на момент вступления в брак и какие ожидания у них были:

«Где вы планировали жить?»

«Как вы планировали поддерживать друг друга?»

«Как вы собирались распределить домашние обязанности?»

«Как вы планировали зарабатывать, распределять и тратить деньги?»

«Как вы договорились вести себя во время ссор и возникновения разногласий? Ведь такое бывает, если живешь с кем-то под одной крышей».

«Учитывали ли вы интересы друг друга?»

«Какие планы у вас были насчет детей?»

«Когда вы планировали завести одного или нескольких детей?»

«Сколько детей вы хотели иметь?»

«Кого вы хотели: мальчика или девочку?»

«Как вы собирались развлекаться?»

«Что каждый из вас думал о том, где бы вы были, чем бы занимались и как бы выглядели через десять лет после свадьбы? А через двадцать лет?»

43. После этого психотерапевт спрашивает о том, что произошло на самом деле. Например, о первых годах совместной семейной жизни:

«У вас был медовый месяц?»

«Где вы поселились?»

«Вы продолжали учиться после того, как поженились?»

«Вы работали? Где?»

«Вас призвали на военную службу? Когда? До или после того, как ваша мать переехала к вам с супругой?»

Психотерапевт продолжает выстраивать хронологию семейных событий с момента заключения брака и до сегодняшнего дня. По мере того как происходит каждое событие, он спрашивает, как оно возникло, при каких обстоятельствах и чья это была идея. Выясняет, что думал партнер и как он отреагировал на эту идею. Психотерапевт уточняет, кто пришел в семью и кто ее покинул. Опираясь на все эти вопросы, специалист выстраивает последовательность прошлых событий, постоянно сверяя и сопоставляя всю полученную информацию. Кроме того, таким образом он продолжает выяснять проблемные зоны семьи и зоны, в которых ее участники добивались успеха. Часто такие вопросы даже не нужно задавать – супруги сами вам все расскажут.

44. Собирая такую информацию, специалист преследует и другие терапевтические цели.

1) Акцентируя внимание на супружеских отношениях до момента появления детей, терапевт старается донести важную мысль: у супругов есть отношения, отдельные от родительской роли.

2) Кроме того, напоминая о сильном влиянии прошлых событий, он помогает родственникам избежать конфликта и ощутить себя в большей безопасности. Терапевт старается сделать поведение в прошлом и настоящем более понятным.

45. Психотерапевт спрашивает у каждого из супругов об их ожиданиях от семейной жизни:

«Каким вы хотели бы видеть свой брак?»

С помощью этого вопроса терапевт выявляет искажение фактов, которые мог допустить каждый из супругов в попытке оправдать свое разочарование. Возможно, жена стремилась выйти замуж, чтобы ей было где жить? Или искала кого-то, с кем ей будет комфортно? Или хотела есть вдоволь мороженого,

которого ей не покупали в детстве? Быть может, муж хотел вступить в брак, чтобы хорошо питаться? Искал ли он безусловного послушания? Или чтобы ему регулярно штопали носки?

46. Психотерапевт проверяет, делились ли супруги друг с другом своими ожиданиями, надеждами, опасениями:

«Вы говорили ей об этом? Еда – это важно для вас? Жена знает, что вы всегда боялись умереть от голода?»

«Вы говорили мужу, как важно для вас иметь собственное жилье?»

47. Психотерапевт выясняет, что именно супругам особенно нравится друг в друге и как они стараются выразить свои чувства по этому поводу. Он поочередно задает ряд вопросов мужу, потом жене:

«Какие качества в вашей будущей супруге вам особенно нравились?»

«Вы (жена) знали, что он так думал о вас?»

«Если да, то как вы узнали об этом?»

«Если нет, то как вы (муж) можете объяснить неведение своей жены?»

«Возможно, вы (жена) не спрашивали об этом или же вы (муж) этого не говорили?»

«Вы (жене) знаете, что муж думает по этому поводу сейчас?»

48. Терапевт снова поднимает тему инаковости, на этот раз в контексте настоящего времени. Он спрашивает каждого из супругов о том, что ему не нравится в партнере и что он планирует с этим делать (психотерапевт задает ряд вопросов каждому из супругов по очереди).

«Какие качества в партнере вам ранее казались неприятными, новыми, непривычным или даже плохими? *У людей всегда бывают недостатки, и все мы отличаемся друг от друга.*»

«Вы (муж) знали, что жена думает о вас в таком ключе?»

«Если нет, то как вы (жена) можете объяснить неведение супруга?»

«Как вы (жена) справлялись с тем, что вам казалось в муже неприятным (непривычным или плохим)?»

«Насколько эффективными оказались эти способы?»

«Вы (муж) знаете, что ваша жена думает по этому поводу сейчас?»

49. Психотерапевт указывает на расхождения во мнениях супругов и просит партнеров объяснить, как они преодолели их. До брака ворчание избранницы казалось мужчине проявлением заботы. Теперь же это качество супруги интерпретируется мужем как ее попытка доминировать в семейных отношениях. Забывчивость партнера до брака казалась женщине милой. Теперь же она воспринимает эту черту супруга как проявление безответственности. Оба супруга раньше считали, что любовь поможет все это преодолеть.

«Как вы объясняете для себя то, что некоторые ваши надежды не оправдались?»

«Как вы можете объяснить тот факт, что, несмотря на свое трепетное отношение к еде, вы выбрали в жены женщину, которая не любит готовить?»

«Как вы можете объяснить тот факт, что, несмотря на свое желание жить в собственном уютном доме, вы выбрали в супруги мужчину, который ненавидит оставаться на одном месте?»

Ответы супругов помогут психотерапевту понять, в какой степени эти взаимоотношения держались на невысказанных надеждах, а не на попытках наладить контакт с реальностью. Терапевт комментирует противоречия между надеждами, которые питали люди до вступления в брак, и теми решениями, которые они при этом приняли, пытаясь донести тем самым до каждого из партнеров мысль о том, что они должны принять ответственность за свой выбор спутника жизни.

50. Специалист объясняет появление подобных разногласий, ссылаясь на поведенческие модели, которые каждый из супругов перенял в раннем детстве, а также подчеркивая необходимость четкой коммуникации:

«Наверное, по каким-то причинам вы считали, что вам нельзя озвучивать партнеру свои требования. Наверное, вы, как и ваша мама, были уверены в том, что проблемы нужно замалчивать».

«Видимо, вы считали, что женщинам нужно постоянно угождать. Ведь ваш отец вел себя именно так. Именно поэтому вы, наверное, и не могли поговорить с супругой о том, чего вам действительно хотелось».

Эти вопросы продолжают связывать прошлое с настоящим. Но ответы на них также подразумевают, что прошлое не должно продолжать влиять на настоящее и что люди могут освободиться от этого влияния.

51. Психотерапевт продолжает очерчивать хронологию семейных событий, плавно переходя к теме планирования и рождения детей, попутно анализируя физические обстоятельства рождения каждого ребенка. Специалист задает одни и те же вопросы про рождение каждого из детей, так как каждая встреча с новым членом семьи предполагает получение нового опыта. Обычно муж и жена смутно представляют себе, как их родительские обязанности влияют на их жизнь, особенно на их супружеские взаимоотношения.

«Когда вы задумались о рождении ребенка?»

«Кого вы сначала хотели, мальчика или девочку? (вопрос обоим супругам)».

«Где вы находились на тот момент?»

«Как проходили роды (жене)?»

«Где вы были в это время (мужу)?»

«Когда каждый из вас решил, что хочет стать родителем?»

«Как вы думаете, что подтолкнуло вас к желанию стать родителями в тот конкретный момент? (вопрос обоим супругам)».

«Сколько прошло времени с момента решения стать родителями до зачатия?»

«Как вы думаете, что вам помешало? (если зачатие произошло не сразу)».

«Как вы считали, что изменится после рождения ребенка? (вопрос обоим супругам)».

В этот момент психотерапевт изрекает прописную истину: «Когда в семье появляется малыш, все меняется», чтобы дать понять мужу и жене, что они не единственная пара, которая столкнулась со сложностями после появления в семье ребенка. Потом специалист задает супругам следующие вопросы:

«Как вы представляли себе подобные изменения? (вопрос и мужу, и жене)».

«Ваши предположения сбылись?»

«Какие перемены произошли с вами на самом деле?»

52. Психотерапевт спрашивает и про младших детей, которые родились позднее. Не забывая и о том, что у супругов могут быть дети от предыдущих браков, которые сейчас живут не в семье:

«Есть ли у вас еще дети?»

«Итак, когда вы решили завести следующего ребенка?»

«Помните, о чем вы подумали, когда впервые увидели своего ребенка? А второго? (обоим родителям)».

«Помните, каким вы представляли себе своего ребенка, когда он повзрослеет? (обоим родителям)».

«Как вы планировали заботиться о первом ребенке, когда у вас родится второй?»

«Удалось ли вам сделать так, как вы запланировали?»

«Теперь у вас двое детей: трехлетний мальчик и совсем маленькая девочка?»

«Исходя из ваших наблюдений, как первый ребенок принял новорожденного? (обоим родителям)».

«Как вы подготовили старшего из детей к появлению младшего?» «Кто из ваших детей в этот момент был больше всего похож на вас? (обоим родителям)».

«Кто, напротив, был совсем на вас не похож? (обоим родителям)». «Есть ли в вашей семье кто-то, на кого ребенок похож больше, чем на вас? Кто этот человек?»

Задавая подобные вопросы, психотерапевт постоянно проводит параллели между полученными фрагментами информации, чтобы подчеркнуть распространенность проблем, которые возникают у молодоженов, когда они принимают на себя родительскую роль. По сути, он дает родителям понять, что знает о наличии у них и других забот, помимо воспитания детей, и о том, что им приходится одновременно решать множество важных задач. Кроме того, специалист внимательно следит за тем, как каждый из супругов интегрировал свои ожидания, касающиеся ребенка, с ожиданиями партнера.

53. Терапевт пытается получить представление о том, сколько времени члены семьи проводят вместе:

«Давайте посмотрим, как проходит день в вашей семье. Кто просыпается первым?»

«А кто просыпается потом?»

«Кого видит этот человек, когда встает с постели?»

«А потом кого? Кого он видит? Если другие дома уже встали и куда-то ушли, то куда именно?»

Психотерапевт продолжает расспрашивать, пока не узнает весь семейный распорядок, начиная с подъема утром и заканчивая отправлением всех домочадцев ко сну. Все это позволяет ему сформулировать вывод о том, сколько времени родственники провели вместе. После этого специалист интересуется у всех членов семьи, как каждый из них может сообщить другим о том, что происходит в его жизни, в отсутствие личного контакта. Если таких способов у семьи нет, он предлагает родным подумать о том, что мог бы делать один из членов семьи, когда его нет дома. Психотерапевт определяет точность этих представлений, предлагая другим членам семьи сказать, так ли все обстоит на самом деле.

54. Теперь терапевт попытается составить представление о доме. Он спрашивает, кто где спит, кто вместе с кем принимает пищу, когда это происходит. Специалист пытается выяснить, какая атмосфера царит в этой семье. Например, он может спросить: «Если бы я оказался у вас дома во время ужина или завтрака, что бы я увидел и услышал?» (этот вопрос задается каждому из членов семьи, начиная с супругов, затем старшим детям, и после – младшим).

55. Теперь психотерапевт начинает задавать детям те же вопросы, которые задавал их родителям (при этом дополняя вопросы ободряющими и поясняющими конструкциями):

«Как ты думаешь, твои родители умеют веселиться? Что веселого, по твоему мнению, они делают?»

«Чем твои родители отличаются друг от друга? (Ну, одно мы знаем точно: папа – мужчина, а мама – женщина)».

«Могут ли твои родители открыто не соглашаться друг с другом?» «У тебя получается помочь им, если им плохо? Как реагирует на твои попытки папа? Как реагирует мама?»

На этом этапе психотерапевт (как я надеюсь) уже создал безопасную обстановку, подталкивающую к взаимопониманию, чтобы и ребенок, и родители могли свободно комментировать то, что видят и слышат. Но терапевт все еще работает с ребенком ИП, которому запрещено открыто комментировать происходящее или задавать вопросы.

Психотерапевт должен акцентировать внимание на самой «боли», а не на том, «кто кого обидел». Теперь он открыто работает над тем, чтобы освободить ребенка от родительских запретов комментировать происходящее и высказывать свое мнение. Кроме того, когда психотерапевт просит ребенка поделиться тем, как он воспринимает собственных родителей, он позволяет супругам

посмотреть на себя со стороны. Дети изо всех сил оберегают своих родителей. Чем более дисфункциональна семья, тем сильнее дети будут ее защищать. Поэтому ребенок из такой семьи, как правило, выражает свои мысли очень осторожно. Часто родители бывают просто поражены: «Я и не знал, что он все это понимает!»

56. Если ребенку трудно выразить свои мысли, терапевт помогает ему:

«Может быть, ты боишься, что мама и папа обидятся, если поймут, что ты заметил, как им плохо?»

«Возможно, ты думаешь, что если поделиться с родителями своими наблюдениями, то им будет еще хуже?»

«Думаю, ты и правда *замечаешь*, что родители страдают. Но, наверное, считаешь, что тебе нельзя говорить об этом».

«Я уверен, что мама и папа хотят узнать, что ты видишь и слышишь. Но может быть, они считают, что ты не хочешь им об этом рассказывать».

57. К этому моменту время приема у психотерапевта заканчивается. Он подводит итоги и вселяет в пришедших на прием надежду на лучшее:

«Выходит, в этой семье все так оберегают друг друга, но почему-то делают это в немного странной манере. Как же так! Придется нам с этим поработать!»

«Как только мы соберем все части воедино, чтобы они обрели смысл, уверен, нам удастся разобраться с этим беспределом». «У меня такое чувство, что нам удастся взглянуть на эту ситуацию по-новому».

«Посмотрим, что еще нам предстоит узнать. Полагаю, как только мы соберем все кусочки этой головоломки, никто больше не будет страдать».

Люди не решаются сделать шаг из привычного в неизвестность без надежды на хороший результат, особенно если сейчас они живут в страхе и подвергаются постоянной критике.

58. Работа по воссозданию семейной хронологии, которую я здесь описала, выглядит уж слишком идеально.

1) Конечно, разговоры на приеме у психотерапевта никогда не бывают такими четко структурированными и упорядоченными.

2) Специалист никогда не собирает факты из семейной истории, игнорируя реакции присутствующих членов семьи.

3) В конце концов, одна из основных целей работы с историей семьи – смещение фокуса внимания с ИП на супружеские отношения наименее травматичным способом.

4) Если супруги настолько напуганы, что сопротивляются такому смещению, терапевт должен изменить порядок действий и немного иначе расставить акценты.

59. Приведенная здесь последовательность действий на самом деле является общим планом, от которого терапевт может отклоняться в зависимости от полученных ответов на свои вопросы.

1) С помощью этого плана он знакомит семью с новыми понятиями из области семейных отношений, к которым периодически будет возвращаться на последующих приемах.

2) По этому плану специалист может быстро и безопасно занять позицию терапевта, выяснить, над чем нужно работать в первую очередь, а что может подождать.

□ Он ведет себя как стоматолог, который спрашивает у пациента: «Где у вас болит?», а потом смотрит, куда тот показывает, и начинает обследование.

□ Он полагается на помощь семьи, но никогда не забывает о том, что он — локомотив терапевтического процесса.

Шаблон хроники семейных отношений

РАБОТА С СЕМЬЕЙ В ЦЕЛОМ:

Психотерапевт спрашивает, в чем проблема

ВОПРОСЫ СУПРУГАМ:

**Интересуется, как они познакомились, как решили пожениться и
т. д.**

ВОПРОСЫ ЖЕНЕ:

Узнает о взаимоотношениях с братьями и сестрами, об отношениях между родителями.

Расспрашивает про события в ее жизни до момента знакомства с супругом.

Спрашивает о том, какие надежды у нее были на семейную жизнь.

ВОПРОСЫ МУЖУ:

Узнает о взаимоотношениях с братьями и сестрами, об отношениях между родителями.

Расспрашивает про события в его жизни до момента знакомства с супругой.

Спрашивает о том, какие надежды у него были на семейную жизнь.

ВОПРОСЫ СУПРУГАМ:

Интересуется первыми годами совместной жизни. Сопровождает информацию комментариями о влиянии событий прошлого.

ВОПРОСЫ СУПРУГАМ В РОЛИ РОДИТЕЛЕЙ:

Интересуется ожиданиями родителей относительно ребенка и его воспитания. Сопровождает информацию комментариями о влиянии событий прошлого.

ВОПРОСЫ РЕБЕНКУ:

Узнает, как тот воспринимает своих родителей, как они веселятся, как спорят друг с другом и т. д.

РАБОТА С СЕМЬЕЙ В ЦЕЛОМ:

Убеждает семью в том, что высказывать свое мнение безопасно.

Подчеркивает необходимость четких формулировок во время коммуникации.

Подводит итог встречи, предлагает встретиться еще, вселяет в клиентов надежду.

Рис. 1

Глава 13. Включение детей в семейную терапию

1. Многие психотерапевты задаются вопросом, как подключать детей к семейной терапии.

1) Даже опытный специалист, который часто работает с семейными парами, порой опасается привлекать к психотерапии детей. Работа с несчастливой супружеской парой кажется достаточно сложной задачей, не говоря уже о работе с двумя поколениями сразу.

2) Присутствие детей может превратить терапевтический процесс в хаос.

□ Внимание детей, особенно маленьких, ограничено, и они склонны к импульсивным действиям.

□ Как удерживать их интерес в контексте сугубо вербального процесса терапии?

□ Как сделать так, чтобы ребенок сидел спокойно час и более?

2. Даже если специалист настроен на то, чтобы включить детей в процесс семейной терапии, ему все равно нужно понять, каким правилам придется следовать.

1) Нужно ли приводить на прием всех детей в семье, в том числе и самых маленьких?

2) Может быть, стоит пригласить на сессию только родителей и того ребенка, у которого есть признаки дисфункционального поведения?

3) Нужно ли привлекать к разговору детей с самого начала приема? Если нет, то когда следует это делать?

4) Как долго дети должны находиться в терапии?

5) Каким рекомендациям должен следовать специалист, чтобы сохранить контроль над процессом терапии?

6) Превращает ли присутствие детей семейную терапию в детскую?

3. Сейчас я попробую рассказать, как сама ответила на эти вопросы для себя, и наглядно покажу вам, как у меня проходит процесс терапии. Предположим, Джонни – это ИП, у него есть сестра, Пэтти, а маму и папу зовут Мэри и Джо.

1) Своим поведением Джонни просит о помощи, призывая облегчить страдания своих родных.

2) Как я уже говорила, я включаю Джонни в терапию вместе с его родителями, потому что рассматриваю его симптомы как семейное явление, с которым может справиться лишь вся семья целиком.

4. Что же насчет других детей в семье, например Пэтти? Если у Пэтти нет подобных симптомов, нужно ли подключать ее к психотерапии?

1) Некоторые психотерапевты не станут подключать Пэтти, если у нее не проявляется никаких тревожных симптомов.

2) Я же привлеку Пэтти обязательно, потому что она встроена в систему семейных отношений (семейный гомеостаз), хотя сама она ИП не является.

3) В терапии я руководствуюсь гипотезой о том, что, когда в семье есть боль, все члены семьи так или иначе ее ощущают. На Пэтти тоже влияет боль, которую испытывают ее родители, и хотя сейчас у нее нет симптомов, они могут появиться позже.

4) Я убеждена, что семейный психотерапевт может предотвратить множество проблем, включая в процесс терапии всех детей в семье.

□ Пока специалист работает над тем, чтобы помочь семье переосмыслить свои отношения, Пэтти тоже может принять в этом процессе активное участие и извлечь из него не меньшую пользу, чем ее брат.

□ А поскольку у каждого члена семьи собственные представления о том, что происходит в семье, Пэтти сможет внести такой же ценный вклад в процесс терапии, как и ее брат.

5. Если Джонни и Пэтти еще очень маленькие, надо ли все равно подключать их к психотерапии? Можно подойти к этому вопросу следующим образом: поскольку основная проблема заключена в супружеских взаимоотношениях родителей, Пэтти и Джонни получили бы не меньше пользы, останься они дома, пока их мама и папа работают с терапевтом над своими отношениями в качестве пары. Кроме того, дети еще «не осознают» семейных проблем, а изменение семейных отношений после психотерапии они смогут ощутить, даже если и не будут присутствовать на приеме у психотерапевта.

1) Пэтти и Джонни действительно станет лучше, если я поработаю на приеме только с их родителями. Именно поэтому, если детям четыре года или меньше, я иногда ограничиваюсь проведением сессий лишь с супружеской парой.

2) Но я все равно настаиваю на том, чтобы дети пришли ко мне хотя бы на два приема, чтобы увидеть реальную обстановку в семье.

6. В начале работы я обычно встречаюсь только с мужем и женой, по крайней мере на первых двух приемах. Я поступаю так потому, что считаю целесообразным начать работу с пары, которая и заложила основы данной семьи.

1) Когда я приглашаю на первый прием только родителей, я пытаюсь донести до них: «Я вижу в вас законных лидеров этой семейной системы, а также считаю вас не только родителями, но и супругами».

□ В дисфункциональных семьях муж и жена, как правило, испытывают отчаяние или вовсе отказываются от своих супружеских ролей, продолжая выполнять лишь родительские обязанности. Партнеры сосредотачиваются на детях, потому что не могут и не хотят уделять внимание друг другу.

□ К тому моменту, когда такая пара обращается ко мне за помощью своему ребенку, они практически утрачивают свою индивидуальность и никак не проявляют себя в отношениях в качестве мужа и жены. Передо мной лишь отец и мать, что и прослеживается в их поведении.

□ Поэтому лучше всего начать с супружеской терапии, а не проводить семейную, – чтобы напомнить супружеской паре, что они – личности и супруги, а не просто родители.

2) Но если семья настолько дисфункциональна, что супруги не могут работать над своими отношениями друг с другом, но им все же необходимо сосредоточиться на ребенке, то лучше не начинать с супружеской терапии, а с самого начала включить в нее детей. Хотя я обычно не применяю такой подход, иногда приходится делать исключение.

3) Включаю я ребенка в работу с самого начала или привлекаю позже, зависит от его возраста. Например, я с самого начала привлекаю ИП-«ребенка», которому больше 21 года.

□ Часто я поступаю так, если работаю с шизофренией.

□ Хотя родители все еще будут относиться к ИП как к ребенку, сам этот факт уже является доказательством дисфункциональных отношений в семье, и мне не хочется усугублять эту ситуацию.

□ Психотерапевты всегда должны быть реалистами. Я всегда настаиваю на том, чтобы встретиться с таким «ребенком» вместе с его родителями с самого начала терапии, так как знаю, что патологические симптомы этого ребенка спровоцированы ситуацией в семье.

□ Я сразу же даю понять присутствующим, что воспринимаю их как трех взрослых людей. Своим поведением я заявляю пациенту: «Я не считаю, что твои мать и отец по-прежнему в ответе за тебя. Мы не будем встречаться наедине с твоими родителями, чтобы решить, что с тобой делать».

7. Как долго дети остаются в семейной терапии после того, как я их в нее включаю?

1) Как я уже упоминала, если детям меньше четырех лет, я приглашаю их хотя бы на два первых приема, после чего работаю только с семейной парой. Потом я могу попросить снова привести с собой ИП, чтобы муж с женой смогли вспомнить и применить все навыки, которые освоили во время семейной терапии.

2) Если детям четыре года и больше, они будут посещать большую часть сессий вместе с родителями. Но иногда я буду приглашать только супругов или их и кого-то еще из семьи (с. 171–172).

3) Если детям больше 21 года, они, скорее всего, будут посещать большую часть приемов вместе с другими членами семьи.

☐ Моя цель заключается в том, чтобы объединить такого «ребенка» и родителей, а потом помочь им сепарироваться друг от друга.

☐ К сожалению, на это обычно уходит довольно большое количество совместных приемов.

☐ В такой семье считается, что ребенок не повзрослеет никогда.

8. Теперь я расскажу о том, как провожу терапию, когда включаю в работу детей.

1) Прежде всего, во время сеансов супружеской терапии я стараюсь подготовить родителей к тому, что им придется привести детей.

☐ Часто молодые родители начинают сомневаться. Они не уверены в том, как поведут себя их дети, и боятся мнения, которое у меня может сложиться о них как о родителях.

☐ Я стараюсь подбодрить их и говорю, что семилетние дети всегда ведут себя как семилетние – так почему же их дети должны вести себя иначе?

2) Часто я спрашиваю родителей о том, как они планируют рассказать своим детям о предстоящем визите к психотерапевту.

☐ Например, Мэри может сказать: «Мы собираемся в гости к одной тете и поговорим с ней о нашей семье».

☐ Джо, может быть, скажет: «Мы поедем кататься на машине».

☐ Сама по себе формулировка, которую родители используют в этом случае, уже служит подсказкой того, насколько ясно в этой семье люди выражают свои желания и намерения.

☐ Во время супружеской терапии я уже намекнула Мэри и Джо о том, что они не очень понятно выражают свои мысли в общении друг с другом, поэтому они будут готовы к тому, что эту же мысль я перенесу на их взаимоотношения с детьми.

9. И вот наступает день первого совместного приема. Допустим, это будет работа с самыми маленькими детьми. Как психотерапевт будет удерживать их внимание? Как не даст им скатиться в хаос в процесс терапии? Позже я постараюсь раскрыть подробный план действий на примере реального случая из практики. А пока сформулирую основные принципы своего терапевтического подхода.

1) Я выяснила, что у психотерапевта практически не возникнет проблем с контролем, если он берет на себя роль лидера в процессе семейной терапии. Если он знает, как это делать, дети будут так же охотно сотрудничать, как и родители.

2) Конечно, некоторые проблемы с контролем все-таки возникают.

☐ Пэтти хочет постучать по радиатору. Джонни попросится в туалет или захочет попить из фонтанчика с питьевой водой.

☐ Оба постоянно перебивают родителей, терапевта и друг друга в попытке переключить всеобщее внимание на себя.

3) В таких случаях я, конечно, передаю бразды правления в руки мамы и папы – чтобы те навели порядок.

☐ Именно родители должны устанавливать границы для своих детей и отвечать на их запросы.

☐ Если бы эту обязанность взяла на себя я, то потеряла бы ту ценную возможность, которая в таком случае мне предоставляется, – возможность наблюдать за тем, как супруги выполняют свои родительские функции.

4) Но моя обязанность заключается в том, чтобы четко донести до людей правила поведения на вверенной мне территории – в кабинете психотерапевта.

☐ К примеру, моим клиентам запрещено стучать по записывающему устройству или играть с ним.

☐ Никому также нельзя ломать стулья, рвать занавески, жалюзи или скатерть.

☐ Никому (включая родителей) нельзя говорить от имени кого-то из присутствующих.

☐ Каждый должен говорить достаточно громко, чтобы его было слышно.

☐ Каждый должен быть услышан. Никто не должен никого перебивать. «У меня сейчас барабанные перепонки лопнут» – могу сказать я, или: «Давайте будем говорить по очереди, иначе я не смогу делать свою работу».

☐ Родители часто будут спрашивать у меня разрешения выйти из кабинета. Мать может спросить: «Может ли он выйти?», и тогда я отвечу: «Да», а потом расскажу ребенку, где находится фонтанчик с питьевой водой или туалет.

☐ Я также устанавливаю, как часто ребенок может выходить из терапевтической комнаты. Обычно одного похода в туалет или к питьевому фонтанчику Джонни и Пэтти вполне достаточно для того, чтобы они смогли удовлетворить свое желание изучить окружающую обстановку.

☐ Я сокращаю продолжительность психотерапевтического сеанса в соответствии с возрастом детей.

5) Но, как я уже упоминала, психотерапевту не придется постоянно все контролировать, если он с самого начала четко и понятно расскажет о том, что собирается делать сейчас или в дальнейшем. Детей процесс терапии может увлечь в той же степени, что и родителей, и они будут полностью погружены в него.

10. Например, есть определенные аспекты, которые я хочу затронуть в самом начале семейной психотерапии. Обычно я использую первые два сеанса для

диагностики, но ничто не мешает мне внести в них и терапевтическую составляющую. Поэтому я с самого начала знакоблю участников с некоторыми концепциями, которые для людей из дисфункциональных семей могут оказаться новыми и непривычными. Возможно, вам эти понятия вам уже знакомы, но я думаю, что их стоит повторить. Для меня важно, чтобы члены семьи, которые пришли ко мне:

1) Осознали, что каждый из них – личность и что все они уникальны и неповторимы.

□ Некоторые из них мужчины, а некоторые – женщины. У кого-то рыжие волосы, у кого-то русые. Одним нравится ростбиф, а другие его терпеть не могут. Кто-то здесь молод, а кто-то постарше.

□ В дисфункциональных семьях с трудом соглашаются признать индивидуальные черты своих близких и увидеть в них отдельную личность. В подобных семьях быть другим – значит быть плохим, а следовательно, виноватым. Как итог, такой член семьи, скорее всего, будет обделен любовью и вниманием.

2) Признали наличие в семье разногласий.

□ Кто-то говорит, что картина красивая, а кто-то считает ее безобразной. Одни полагают, что могут вести себя определенным образом, а другие с ними не согласны.

□ В дисфункциональных семьях люди стараются сделать вид, что никаких разногласий между ними не существует, или как-то замять этот вопрос, независимо от того, в чем именно проявляется такой конфликт мнений – в восприятии ситуации или субъективных представлениях, касающихся ее.

3) Общаться друг с другом четко и ясно, говорить о том, что они видят, думают, чувствуют, открыто выражать свое несогласие с чем-то или с кем-то.

□ Для меня особенно важно, чтобы супруги понимали, когда они посылают противоречивые сигналы в общении со своими детьми или друг с другом. Модель взаимодействия с партнером родители применяют и к детям, и к остальным родственникам.

□ Мне хотелось бы, чтобы дети и родители могли выявить напряжение в семейных отношениях и поговорить о нем.

□ Я также хочу помочь членам семьи свободно говорить о действиях, которые приносят им радость. Как я уже говорила, дисфункциональным семьям так же сложно обсуждать позитивные моменты, как и негативные.

11. Вот примерная картина первого интервью, на котором присутствуют дети, где выделены основные аспекты работы.

1) Чтобы выполнить все перечисленные пункты при работе с детьми, которые уже умеют свободно разговаривать, понадобится одна встреча, а может быть, две

или больше.

2) Если во время чтения отрывка вам покажется, что работы предстоит довольно много, то это лишь потому, что все эти действия рассматриваются в замедленном темпе.

3) Сколько бы времени ни потребовалось мне для достижения первых положительных результатов терапии, я задаю свои вопросы доброжелательно, конкретно формулируя их, спокойно и без напряжения.

☐ Я задаю много вопросов, так как уверена в том, что само по себе интервью уже является психотерапевтическим. Возможно, к детям на приеме впервые в жизни обратились с уважением к их чувствам и мнению.

☐ Хотя мое внимание на первом приеме со всеми членами семьи приковано в основном к детям, я все равно косвенно обращаюсь и к их родителям.

12. Как психотерапевт может подключить детей к процессу терапии:

1) Специалист вводит идею о том, что каждый член семьи – отдельная полноценная личность.

☐ Он приветствует каждого ребенка по отдельности, обращаясь к нему по имени.

☐ Он учитывает возраст и пол каждого из детей:

«Посмотрим... Значит, тебя зовут Джон. Ты старший брат».

☐ Психотерапевт повторяет то, что говорит каждый из детей, чтобы ребенок понял, что его слушали:

П: Сколько тебе лет, Пэтти?

Д: Семь.

П: Ясно. Значит, тебе семь лет.

☐ Психотерапевт задает вопрос за вопросом (особенно маленьким детям), чтобы те поняли: «Я действительно разговариваю с тобой». Часто в ответ от детей можно услышать: «не знаю», «не помню», или они просто будут молчать. Но даже такой ответ подскажет специалисту, что ребенок на самом деле имел в виду. Терапевт не оставит вопрос без ответа, никак не комментируя сложившуюся ситуацию:

«Я вижу, ты пока не готов ответить. Мы вернемся к этому позже. Я заметил, что ты смотрел на маму и хмурился. Может быть, тебя волнует ее мнение по этому поводу?»

☐ Психотерапевт с уважением воспринимает вопросы детей, чтобы показать им: задавать вопросы вовсе не плохо, дети имеют на это право, люди могут задавать вопросы о том, чего не знают.

Д (*шепотом спрашивает у Джонни*): Сколько лет папе?

М: А я сказала ему, что он может играть на улице, если.

П: Извините, минуточку... У Пэтти, кажется, возник вопрос. Ты хотела спросить, сколько лет папе? Папа может на него ответить. Спроси у него, в этом нет ничего страшного. Если папа не захочет на этот вопрос отвечать, он сообщит тебе об этом прямо. Правда, папа? Вы хотите сообщить Пэтти эту информацию?

□ Психотерапевт уверен, что дети хотят все слышать, они заинтересованы и в состоянии понять, о чем идет речь. Они не «маленькие поганцы». Терапевт четко озвучивает свои ожидания, чтобы дети могли соответствовать им.

М: Он не слушает. Вот всегда он так.

П: Я не уверена. У этого парня голова хорошо варит – он понимает, что к чему. Давайте уточним у него, в чем дело.

2) Психотерапевт приводит пример коммуникации:

□ Он спрашивает у каждого из присутствующих на приеме детей (начиная с самых старших) их мнение насчет того, почему они сейчас здесь (маленькие дети чувствуют, что их подталкивают к ответу).

П (обращаясь к Джонни): Есть предположения, почему ты здесь?

С: Я не знаю.

П: Ну, должно быть, у тебя были какие-то идеи на этот счет. Что тебе сказала мама? Что сказал папа? Ты, наверное, и сам о чем-то догадался.

□ Психотерапевт повторяет сказанное одним ребенком (и поясняет их слова), а потом задает такой же вопрос другому (но только после того, как он получит какой-то ответ от каждого из них).

П (обращаясь к Пэтти): Ты предполагала, что мы будем здесь разговаривать? Как думаешь, о чем мы будем говорить?

Д: Ну, про семью.

П: Значит, ты поняла, что идешь поговорить о семье. А ты, Джонни? Что ты думал об этом?

□ Психотерапевт суммирует все ответы, полученные от детей, и делает вывод о том, насколько ясно они представляли себе причину их нахождения в этом кабинете:

«Значит, Джонни думал, что его везут покататься на машине. Пэтти думала, что будут говорить про семью. Значит, у вас обоих сложилось какое-то представление об этой ситуации».

□ Он спрашивает у каждого ребенка, как они пришли к этим мыслям, кто подсказал им какую-то информацию? Что именно он сказал?

Д: Мама сказала, что мы поедем поговорить про семейные проблемы.

П: А папа? Он то же самое сказал?

Д: Нет.

П: А что сказал папа?

Д: Он сказал, что мы едем покататься на машине.

П: Понятно. Значит, что-то вы узнали от мамы, а что-то – от папы. А ты, Джонни? Кто тебе об этом сказал?

С: Я не помню.

П: Ты не помнишь, кто тебе об этом сказал?

М: Я не думаю, что ему вообще что-то сказала. Его тогда рядом не было.

П: А вы, папа? Вы сказали Джонни что-нибудь?

П: Нет, я думал, ему Мэри сказала.

П (обращаясь к Джонни): Так как же ты мог помнить о том, что тебе никто не говорил?

С: Пэтти сказала, что мы поедем к какой-то тете, и еще что-то про нашу семью.

П: Понятно. Значит, ты узнал об этом от сестры, а Пэтти все как следует объяснили папа с мамой.

□ Психотерапевт выясняет, как дети воспринимали разницу в том, как родители передали им эту информацию:

С: Папа сказал Пэтти, что мы поедем покататься на машине.

П: А мама сказала Пэтти, что вы поедете к тете поговорить про вашу семью?

С: Ага.

П: И что ты сделал с этой информацией? Ведь папа говорил одно, а мама – другое. Тебе пришлось с этим разбираться. К каким выводам ты пришел?

С: Я решил, что мы поедем кататься, а потом увидим какую-нибудь женщину или что-то в этом роде...

П: Понятно. Ты решил, что это будет и то и другое. Значит, в данном случае ты смог совместить то, что Пэтти сказала мама, и то, что сказал ей папа.

С: Ага.

□ Психотерапевт выясняет, что именно сказали мать и отец:

П: Итак, мама, вы с папой договорились, что сказать детям?

М: Ну, понимаете, это как раз одна из наших проблем. Он им говорит одно, а я – другое.

О: Я думаю, что это довольно безобидная проблема, и волноваться здесь не о чем.

П: В определенном смысле, конечно, это так. Но так мы можем понять, как в вашей семье передается информация.

□ Психотерапевт делает промежуточный итог, вводя новую информацию о процессе взаимодействия в семье:

«Один из важных моментов при работе с семьями – выяснить, как ее участники взаимодействуют друг с другом – насколько понятно они доносят свои мысли до других людей. Сейчас мы разберемся, как мама и папа могут договориться о том, чтобы четко донести до Джонни и Пэтти свою мысль».

3) Психотерапевт упоминает о том, что остальные члены семьи могут узнать о проблемах в супружеских взаимоотношениях.

□ Он объясняет детям, зачем их мать и отец пришли на терапию: «А сейчас я расскажу, почему мама и папа пришли сюда. Они здесь потому, что огорчились из-за проблем в семье и хотят сделать так, чтобы у всех близких людей было больше поводов для радости».

□ Он спрашивает у каждого ребенка, заметил ли тот, что его родители несчастливы, и просит привести доказательства, подтверждающие эту информацию:

П: Ты заметила, что мама и папа несчастны, Пэтти?

Д: Да, немножко.

П: Думаю, ты замечаешь, когда маме и папе плохо. А что именно ты замечаешь?

Д: Мама иногда плачет.

П: Мама иногда плачет. И конечно, если ты видишь мамины слезы, значит, ей плохо.

Д: Но мама не часто плачет.

П: Конечно, мама ведь иногда бывает и радостной, верно? А что насчет папы? Ты замечала, что ему бывает плохо?

□ Психотерапевт подводит итог сказанному каждым ребенком и на какое-то время меняет тему разговора:

«Итак, Пэтти абсолютно ясно, что маме бывает плохо, а вот насчет папы она не уверена. Джонни говорит, что не замечает, чтобы кому-то было плохо, правда, папа иногда на него ругается. Позже мы подробнее об этом поговорим».

4) Психотерапевт снова упоминает о том, что люди в семье могут обсуждать различия между ними, особенно если эти различия касаются половой принадлежности, при этом он продолжает устанавливать контакт с каждым ребенком.

□ Он предлагает каждому из детей подробнее рассказать о себе:

П: Итак, мы знаем, что Джонни – старший. И он единственный мальчик в семье. В каком классе ты учишься, Джонни?

С: В шестом.

П: Что тебе нравится в школе?

С: Бейсбол. Я играю на первой базе.

П: Значит, у нас в семье есть бейсболист. А папа тоже в бейсбол играет?

С: О да, он здорово играет...

П: Ну так, раньше играл немного.

П: Значит, у вас есть кое-что общее. А что еще тебе нравится в школе?

☐ Психотерапевт комментирует некоторые проблемы, которые бывают у брата и сестры в этом возрасте:

«А он дергает тебя за волосы?»

«Она иногда толкается?»

«Думаю, мальчик десяти лет не очень-то хочет водиться с девчонками».

☐ Психотерапевт подчеркивает, что в семье мужчин и женщин поровну:

«У вас в семье два мужчины и две женщины. Все поровну!»

☐ Он предлагает каждому из родителей рассказать о своих детях, чтобы помочь им понять, чем они отличаются друг от друга:

М: Ну, она ведет себя тише, чем Джонни. И она кажется гораздо серьезнее.

П: Значит, вы считаете, что Пэтти более тихая и серьезная. А что думает папа? Чем ваши дети отличаются друг от друга?

П: Да, она больше похожа на мать. А Джонни вообще ни на кого в семье не похож.

П: Кажется, что Джонни не такой, как все в вашей семье?

П: В основном. Судя по тому, как он себя ведет, — да.

☐ Психотерапевт помогает детям разобраться в том, чем их родители отличаются друг от друга:

П: А чем мама и папа отличаются друг от друга, Джонни?

С: Я не знаю.

П: Ну должны же они чем-то отличаться. Не бывает двух одинаковых людей. Ну хотя бы, папа — мужчина, а мама — женщина. Это уже большая разница.

5) Психотерапевт наводит присутствующих на мысль о том, что что мнения родителей порой не совпадают, что может приводить к разногласиям между ними, а также что они могут сердиться на своих детей.

☐ Он интересуется у каждого из детей, как те узнают, что папа рассердился:

П (обращаясь к Джонни): Как папа показывает, что сердится?

С: Он просто становится злым.

П: Конечно, все мы иногда злимся. Надеюсь, папа показывает тебе, что ему не нравится то, что ты делаешь. Как он показывает, что недоволен?

☐ Тот же вопрос психотерапевт задает и про мать.

П: Пэтти, как ты понимаешь, что мама на тебя сердится?

Д: Ой, я это просто знаю.

П: А как мама это показывает?

Д: Она меня шлепает.

П: Она тебя шлепает. А ты можешь заранее знать, что мама тебя сейчас шлепнет?

Д: Да, когда я делаю что-то плохое.

П: Например, что?

Д: Если я сломаю куклу или выбегу на улицу...

☐ Психотерапевт сравнивает проявление гнева у обоих родителей:

«Значит, папа кричит, а потом не разговаривает с тобой? И ты понимаешь, что что-то не так, хотя и не уверен, что именно. А мама сразу говорит, что ей не нравится. Ты точно знаешь, на что сердится папа? Похоже, когда мама тобой недовольна, ты это знаешь точно».

☐ Психотерапевт выясняет, на что именно сердятся родители:

П: Из-за чего папа точно выйдет из себя?

С: Если я буду играть с его инструментами.

П: Если ты будешь играть с его инструментами. А еще?

☐ Психотерапевт расспрашивает каждого ребенка о том, что он делает, сталкиваясь с противоречивыми указаниями родителей:

П: Мама велит тебе пойти играть в твою комнату, а папа велит играть на улице. Это же разные вещи. Как ты решаешь, что делать?

С: А... э... ну...

П: Как ты *можешь* понять, что делать?

М: Он пытается угодить обоим. Вот что он делает.

П: Конечно, в такой момент у него возникают проблемы. Возможно, если он поступит, как велит отец, это будет выглядеть будто бы он не любит маму. Ему очень трудно принять верное решение.

б) Психотерапевт объясняет, что в отношениях родителей могут быть разногласия и что они могут сердиться друг на друга.

☐ Он расспрашивает детей о том, как ведут себя родители, если не согласны друг с другом:

П: Конечно, порой все мы бываем с кем-то не согласны. Давайте так: я оказалась у вас дома, и мама с папой спорят. Что я тогда увижу?

С: Мама уходит в свою комнату.

Д: Мама плачет.

П: Мама будет плакать у себя в комнате. А где будет папа?

С: Папа обычно колотит в дверь.

П: Покидая дом, папа пытается решить проблему?

Д: Папа обычно очень злится, когда мама плачет.

П: Как ты приходишь к такому выводу? Что папа злится на маму за то, что она плачет.

Д: Он колотит в дверь.

П: Ясно. Он колотит в дверь. А мама плачет у себя в комнате. Что, по-твоему, это значит, Джонни?

□ Психотерапевт спрашивает у супругов о том, как они понимают, что другой сердится или недоволен:

П: Что вы об этом думаете, папа? Вас злит, когда кто-то плачет? Или вы уже рассердились на Мэри за что-то, а плачет она уже потом?

М: Я не знаю... Она вечно дает мне почувствовать, что это все из-за меня.

П: Когда Мэри плачет, вы чувствуете себя виноватым, так? Думаете, это из-за вас?

М: Именно. Она не слушает, когда я пытаюсь ей что-то объяснить.

П: Что насчет вас, Мэри? Как вы понимаете, что Джо недоволен?

Ж: Он включает телевизор так громко, что слышно из комнаты для стирки.

П: То есть когда ваш супруг злится, он отстраняется от вас, так? А вы отгораживаетесь от него при помощи слез. И в итоге вы лишаете себя возможности сблизиться с партнером, чтобы во всем этом разобраться.

□ Психотерапевт выясняет у пары, что делает каждый из супругов, когда другой злится, и как старается справиться с возникшими разногласиями:

М: Я сдаюсь. Вот и все.

Ж: Это ты так считаешь. Ты же упертый как баран.

М: Я упертый? Упрямее тебя?

Ж: Да мне *постоянно* приходится подстраиваться под тебя.

П: Я думаю, что...

С: Папа, когда мы на пляж пойдем? Ты каждый раз обещаешь, а мы все не идем.

Ж: Вот потеплеет погода и пойдем – сейчас слишком прохладно для похода на пляж.

М: Ну да, мы же обещали им.

П: Думаю, нам следует.

Д: Ты говорил, что мы пойдем, еще две недели назад.

П: Думаю, оба ребенка огорчены, когда мама и папа ссорятся. Может быть, они думают, что кто-то в этой ситуации пострадает? Но я не вижу горы трупов вокруг, а вы? У мамы все на месте. И у папы тоже.

Ж: Их это и правда расстраивает. Мы стараемся не ссориться при них.

П: Но, конечно, они знают, когда их родителям плохо. Главное, что над этим можно работать. Вот почему мы собрались здесь – чтобы во всем разобраться.

7) По окончании первой сессии психотерапевт объясняет, что все члены семьи должны показывать, когда довольны друг другом. Он:

□ Спрашивает у каждого из детей, что он может сделать, чтобы порадовать маму или папу.

□ Узнает у родителей, как они могут порадовать своих детей.

□ Интересуется у супругов, как каждый из них может порадовать партнера.

☐ Комментирует полученную информацию:

«Итак, кажется, все вы знаете, как вывести друг друга из себя, но довольно смутно представляете, как осчастливить друг друга. Это ужасно. Придется нам с этим поработать!»

13. Вот самые общие наброски работы с детьми на первой совместной сессии. Теперь давайте заглянем на разные приемы с этой семьей, в разные моменты, и посмотрим, что там происходит. В каком направлении движутся психотерапевт и семья?

1) Психотерапевт все еще старается распутать клубок дисфункциональных взаимоотношений в несчастливой семье, которые возникают в основном из-за разлада в супружеских отношениях.

☐ Родители отказываются выполнять свои обязанности.

☐ Родители ведут себя со своими детьми как родные братья и сестры, борясь за внимание партнера.

☐ Дети становятся «родителями» для своих мамы и папы.

☐ Дети ведут себя так, словно пытаются заменить другого супруга для одного из своих родителей.

☐ Дети успешно противостоят авторитету родителей.

2) Что бы ни делали члены этой семьи, семейный гомеостаз нарушается, оставляя всех близких в растерянности и недоумении.

☐ Кажется, что ничего не получается.

☐ Кажется, что вечно чего-то не хватает.

☐ Любое взаимодействие одного члена семьи с другим приводит к тому, что остальные чувствуют себя обделенными.

☐ Все подозревают друг друга в недобрых намерениях.

☐ Всем кажется, что их обманули.

3) Но несмотря на все это, семья продолжает активно сопротивляться попыткам кого-то из близких изменить сложившийся уклад. И терапевту придется приложить значительные усилия, чтобы привнести хотя бы малую долю радости в эту семейную систему.

14. Как психотерапевт помогает членам семьи понять поведение друг друга.

1) Он учит родителей прислушиваться к детям и получать от них «обратную связь».

☐ Специалист предлагает родителям объяснить поведение детей, тем самым превращая скрытые догадки в материал для прямого обсуждения. Он подвергает сомнению исключительно негативные интерпретации и отвечает на вопросы родителей, которые те не задали, но хотели бы задать.

М: Он обожает выводить меня из себя. Дома он каждую минуту... Постоянно это делает.

П: Поверьте, дорогая, такое поведение не может приносить удовольствия.

М: Ну, видимо, ему может.

П: Нет. Вы ведь не умеете читать его мысли. Не можете залезть ему в голову. У вас есть лишь то, что вы видите и слышите. Так что можно лишь предположить, что все это *выглядит* так, словно ваш супруг получает удовольствие.

М: Ладно. Допустим он лишь выглядит так. Но проблема в том, что он выглядит так постоянно.

П: Возможно, он пытается привлечь ваше внимание. Вы не думали об этом? Для Джонни очень важно, что о нем думает мама.

☐ Предлагает ребенку объяснить его поведение.

О: Знаете, он никогда не хотел, чтобы я остался и посмотрел, как он играет в бейсбол.

П: И как вы объясняете такое поведение сына для себя? Как вы думаете, почему он не хотел, чтобы вы смотрели на его игру? **О:** Да в этом и проблема – я даже вообразить не могу, в чем причина.

П: Есть один способ понять – *спросить*. Давайте спросим у Джонни, а он нам ответит. Может быть, ему непросто находиться рядом с отцом.

С: Иногда это смущает.

П: Выходит, тебе стыдно.

С: Ага. Потому он всегда берет с собой Пэтти, а она вечно ведет себя как ненормальная. Другие парни смеяться будут...

☐ Психотерапевт помогает ребенку выразить огорчение и гнев, а также обозначить ситуации, в которых он может рассердиться:

П: То есть ты обижаешься на папу, когда он сердится на тебя?

С: Вроде того. А иногда он настолько выходит из себя, что дерет меня за ухо.

П: Он дерет тебя за ухо. А тебе его хочется в ответ стукнуть?

С: Ага. Иногда это реально бесит.

П: И почему же ты не бьешь его в ответ?

С: Ну, хм, он же больше меня.

2) Психотерапевт помогает детям понять своих родителей и почувствовать себя детьми.

☐ Он предлагает каждому ребенку объяснить поведение мамы и папы, чтобы подвергнуть сомнению полностью негативные интерпретации событий и предложить другие возможные:

П: Джонни, как ты думаешь, зачем мама заставляет тебя есть?

С: Не знаю. Вечно она мне все в рот пихает.

П: Знаешь, давай я расскажу тебе кое-что про мам. Мамы постоянно ломают голову над тем, как порадовать своих родных за столом. А потом во время обеда кто-то из детей отворачивается и говорит: «Фу! Не буду я это есть!» Что же тогда остается маме? Своим поведением ты буквально говоришь ей: «Забирай свою еду подальше. Не нравится она мне». И тогда мама начинает переживать: «Что же мне делать? Я не знаю, как его порадовать. Что ж, тогда больше не буду стараться. Зачем я буду прилагать усилия, если ему все равно не угодишь?»

□ Психотерапевт предлагает родителям объяснить свое поведение детям:

П: Расскажите, почему вы не разрешаете сыну есть сладости?

М: Да я не против сладкого – пусть ест, но нельзя же только ими питаться.

П: А почему? Я думала, все придерживаются конфетной диеты. Разве это не полезно?

М: Нет, особенно в этом возрасте. Это приведет к проблемам с кожей, и не только.

П: Ну и ходил бы весь в прыщах, что в этом такого? Вам-то что? Зачем вам из-за этого переживать?

М: Ну, не знаю...

П: Что ж, я думаю.

М: Все, что он делает, когда находится дома, – это спит, когда хочет, и ест все, что ему вздумается.

П: Слышишь ли ты раздражение в мамином голосе сейчас?

С: Ага.

П: А не думаешь ли ты, что это своего рода крик отчаяния? Она думает сейчас: «Как же мне вырастить из этого парня взрослого человека? Он же будет беззубый, прыщавый и хиленький, а я ничем не смогу ему помочь» (*родители смеются*).

□ Психотерапевт помогает ребенку открыто выражать свои мысли и чувства, а также задавать вопросы, которые он раньше боялся задать:

П (обращаясь к Джонни): Ты не очень понимаешь, почему папа усыновил тебя?

С: Ну-у-у.

П: Что?

С: Я не думал об этом.

П: Мне кажется, тебе следовало бы об этом подумать, потому что ты, наверное, полагаешь, будто он поступил так по просьбе твоей мамы.

С: Она вообще не может заставить его что-либо сделать.

П: Конечно нет! Но тогда зачем же он это сделал?

С: Я не знаю.

П: Что ж, мне кажется, причина все-таки есть. Твой папа ведь умный человек и ничего не делает просто так...

С: Думаю, он знает, зачем так поступил.

П: Он должен знать?

С: Да.

П: Давай тогда его и спросим (*пауза*). Конечно, он знает, зачем это сделал, но мне хотелось ознакомиться с твоими предположениями на этот счет.

С: Я не в курсе.

П (*обращаясь к отцу*): Скажите ему об этом снова. Зачем вы усыновили этого парня?

3) Психотерапевт укрепляет родительский авторитет, но при этом признает, что дети могут приходить к определенным выводам и принимать собственные решения.

☐ Он исходит из того, что родители имеют право на воспитание своих детей и несут за них ответственность:

«Вы – мать. Вам виднее, когда семилетнему ребенку нужно отправляться спать».

☐ И утверждает, что дети способны нести ответственность за свои поступки:

П: Джонни, ты ведь знал, когда тебе полагается вернуться домой. Что же тебя так задержало?

* * *

Д: Я не хотела его пинать.

П: Что ж, Пэтти, давай разбираться. Твоя нога ведь как-то оказалась на его ноге, верно? Нога ведь не может кого-то пнуть сама по себе? Очень любопытно!

☐ Психотерапевт выясняет, какие в семье есть правила:

П: Есть ли в вашей семье какие-то правила, связанные с просмотром ТВ?

М: Дети могут смотреть некоторые вечерние программы по телевизору, до девяти вечера.

П: Значит, у вас установлены четкие правила по этому поводу?

М: Да, верно.

П: Какие еще у вас есть правила? Джонни, расскажи мне, какие ты знаешь.

С: Не есть за большим столом в гостиной. Не разбрасывать одежду. Не пускать в дом собаку.

П: Значит, тебе эти правила понятны? А что это за правило насчет гостиной? Как это – не есть за обеденным столом? Звучит странно.

М: Понимаете, обычно мы едим на кухне.

О: За большим столом мы собираемся, только когда приходят гости.

П: Понятно. В этой семье заведено принимать гостей в особой комнате.

☐ Психотерапевт выясняет, насколько строго в семье следят за соблюдением правил:

П: А как у вас в семье с дисциплиной?

О: Ох, даже не знаю...

М: Мы всегда стараемся держать свое слово.

О: Хм.

П: Это всех касается?

О: Угу.

М: И в хорошем, и в плохом смысле.

О: И в хорошем, и в плохом, так.

П: А бывают ли у вас моменты, когда вы сами отступаете от своих же правил?

М: Нет.

О: Я иногда, ну. Если говорю ему, что нельзя смотреть телевизор. Конечно, он все равно смотрит, но это немного другое. Я как-то запретил ему две недели смотреть телевизор, но вот я возвращаюсь домой с работы, а он уже сидит на диване и что-то смотрит.

4) Специалист показывает, как супружеские разногласия приводят к трудностям в воспитании детей (с. 55–56).

5) Он предлагает паре заново выстроить семейные отношения, которые будут базироваться на четко сформулированных правилах в отношениях между супругами.

☐ Терапевт помогает родителям отделиться от собственных родителей.

П: У вас получалось заявить своей маме: «Я уже взрослая, хватит делать вот это и вот это»?

М: Нет, что вы. Я своей маме не перечила.

П: По-вашему, это препирательство? Или же просто констатация факта?

М: Нет, я и не думала об этом иначе. Мама бы страшно рассердилась.

П: Вот в этом, я полагаю, и заключалась проблема в вашей семье.

О: Да уж, одна из основных.

☐ Психотерапевт помогает родителям укрепить свои супружеские взаимоотношения:

П: Чего бы вам хотелось?

М: Проводить с ним больше времени. Я рада, когда он приходит домой. Нам даже не обязательно о чем-то говорить... Мне просто нравится находиться рядом с ним.

О: Мы любим выезжать на природу.

М: Да, мы любим походы.

П: Ну, полагаю, это вполне нормально.

М: Да! *(Громко смеется.)*

П: Но по тому, как вы об этом говорите, я понимаю, что делаете это вы нечасто.

М: Да уж! *(Долгое молчание.)*

П: Думаю, вам есть куда расти. Попробуйте поработать над тем, чтобы у вас появилось больше возможностей для совместного отдыха.

□ Психотерапевт помогает равномерно распределить родительские обязанности:

П: Вам проще с детьми, если дома и вы, и ваш муж?

М: Да.

П: А вы не думали, почему так?

М: Ну... Не знаю. Может быть, потому что папа сможет со всем разобраться – что бы ни происходило.

П: Вы никогда не задумывались над тем, как ужасно трудно женщине брать на себя всю ответственность за семью? Любая женщина очень остро ощущает отсутствие мужа в течение недели.

□ Психотерапевт помогает укрепить взаимоотношения каждого из родителей с ребенком своего пола:

П (обращаясь к Джонни): Ты имеешь в виду, что ты мастеришь какие-то ящики?

С: Да.

П: Вы вместе с папой этим занимаетесь?

С: Нет, я просто как-то смотрел, как он это делает. А потом мы с ребятами в летнем лагере сделали маленький почтовый ящик.

П: Как хорошо, что у вас с папой есть чем заняться вместе.

□ Психотерапевт намекает на то, что родителю и ребенку одного пола следует больше общаться, подчеркивая их избыточность общения с родителем противоположного пола:

П: Вы говорите, что довольно близки с Пэтти?

О: Да, мы довольно близки.

П (обращаясь к матери): А что насчет вашего сына? С вами у него такие же близкие взаимоотношения?

О: Да-да, очень.

М (тихо): Ну, возможно.

П: То есть мама – с сыном, а папа – с дочкой, так?

□ Психотерапевт намекает мужу с женой, что нужно больше уделять внимания друг другу и меньше – детям:

П: Знаете, вы так увлеклись заботой о детях, что у вас совсем не осталось времени друг на друга.

М: Думаю, мы делаем не больше, чем остальные родители.

П: Скажите мне вот о чем. Что вы с мужем могли бы делать вместе?

С: Меня тут крапива ужалила.

П: Что-что?

С: Меня недавно крапива ужалила.

О: Когда он в походе был.

М: Да, было дело.

С: Когда в последний раз в поход ходил.

М: Он даже два дня в школу не ходил после этого.

П: И часто вы отправляетесь в походы?

С: Ну, да.

П: Чем бы вы с мужем, скорее всего, занимались, если бы отправились вдвоем в отпуск или просто остались наедине?

М: Он и я?

П: Да, только вы и Джордж.

М: Как правило, нам не удастся остаться наедине.

О: Один раз было. Да. Вот когда мы в последний раз поехали вдвоем на юг. Мы были на...

М: О да, да, точно.

О: Мы на похороны ездили.

15. Теоретически большинство психотерапевтов осознают пользу совместных сессий с детьми и родителями, но их все равно терзают сомнения по поводу того, как это правильно сделать. Надеюсь, этот приблизительный план работы поможет вам понять основной принцип.

1) Нельзя забывать о том, что семейная терапия в первую очередь предназначена для работы со всей семьей.

2) Как правило, именно в этот вид терапии легче всего вовлечь мужей.

3) Оба супруга в итоге приходят к выводу: «Нам давно нужно было сделать это».

Глава 14. Роль психотерапевта и методы его работы

1. Задача психотерапевта – создать обстановку, в которой его клиенты смогли бы, возможно впервые в жизни, собраться с силами и объективно взглянуть на себя и свои поступки со стороны.

1) Ему необходимо сконцентрироваться на том, чтобы люди почувствовали уверенность в себе, перестали бояться, ощутили комфорт и надеялись на то, что курс психотерапии принесет им пользу.

2) Специалисту важно убедить семью в том, что у него есть четкий план действий. Его пациенты обратились к нему потому, что он профессионал, поэтому он должен принять эту роль и чувствовать себя в ней уверенно.

3) Прежде всего он должен продемонстрировать пациентам, что его вопросы выясняют всю нужную информацию необходимы и ему, и им.

2. Пациенту страшно. Он не решается спросить о том, чего не знает. Он чувствует себя маленьким, одиноким и испуганным.

1) Он страдает от «синдрома хрустального шара»: «Мне нужно знать. Но я такой маленький и не могу ничего спросить. С другой стороны, я велик и всемогущ, поэтому сам могу обо всем догадаться. Значит, и ты, психотерапевт, тоже должен все угадать сам».

2) Он страдает от «синдрома хрупкости»: «Если я задам вопрос, то заставлю другого человека страдать, или *мне самому* станет плохо».

3) Он страдает от страха перед неизвестностью. Он либо не помнит некоторых фрагментов из своего прошлого, либо боится возвращаться к ним. И то и другое – запретная для него территория.

4) Он не знает, чего именно не знает, и от этого впадает в отчаяние. Он слишком долго испытывал информационный голод, поэтому сейчас он истощен и чувствует, что бороться дальше бесполезно.

5) Он не в силах расспросить о том, чего не знает, поэтому чувствует себя беспомощным. Если человек болен, он не может прямо рассказать о том, что ему нужно, – он может рассказать о том, что «болит», но не о том, что с ним не так.

6) Он боится, что психотерапевт может ему солгать. Его разум полон подозрений. Он уверен, что окружающие все знают, все видят и слышат, но ему ничего не расскажут («Мама всегда знала, когда я воровала печенье из коробки. Вот и другие знают, что творится у меня внутри»).

3. А вот психотерапевту не страшно.

1) Он смело задает вопросы, облекая их в понятные и не страшные для пациента формулировки.

□ Психотерапевт задает вопросы, на которые пациент может ответить, помогая тому почувствовать себя уверенным и успешным.

□ Терапевт вовлекает пациента в процесс сбора информации из истории семьи, чтобы выяснить подробности его семейной жизни, – так пациент понимает, что обладает данными, которых у психотерапевта нет, а поэтому и от него может что-то зависеть. (Пациенты очень активно участвуют в сборе фактов из своей семейной истории и из своего прошлого. Они спорят друг с другом, поправляют психотерапевта и т. д.)

□ Психотерапевт задает пациенту вопросы, с которыми ему по силам эмоционально справиться, чтобы пациент чувствовал контроль над ситуацией.

2) Психотерапевт не знает, чего именно он не знает, но может выяснить эту информацию и проанализировать ее.

□ Терапевт ничего не утверждает. Ему не следует полагать, что он знает больше, чем есть на самом деле. Он может лишь предполагать, что перед ним сидит кто-то живой, что он дышит, что это или мужчина, или женщина определенного возраста.

□ Если специалист строит терапию на собственных суждениях, не проверяя, насколько они соответствуют действительности, то частых ошибок ему не избежать. Ему нужно постоянно спрашивать своих пациентов:

«Ей нравится быть побитой или нет?»

«Они когда-нибудь ходили в кино?»

«А что значит „ну, типа того...“?»

□ Он задает вопросы и себе самому. Означает ли опоздание клиентов на прием «сопротивление» терапии или нет? (Один психотерапевт стал обвинять пациента в том, что тот якобы сопротивлялся терапии, потому что на час опоздал на прием. В итоге выяснилось, что клиент попал в серьезное ДТП на трассе.)

3) Психотерапевт может задавать вопросы, чтобы выяснить, чего он не знает, – он умеет добывать факты.

□ Факты о том, как люди что-то планируют: «Вы сходили в кино, как и планировали?» или «Вы успели принести домой хлеб к ужину?»

□ Факты, которые позволяют выявить пробелы в планировании. Например, мать жалуется, что ее дети никогда не помогают ей по хозяйству. После недолгих расспросов выясняется, что она никогда не просила детей о помощи – просто думала, что они сами должны догадаться о том, что ей нужна помощь.

□ Факты, связанные с восприятием себя и других: «Как вы ожидали, что он отреагирует?» или «Что, по вашему мнению, она подумала?»

□ Факты, связанные с восприятием ролей и моделей:

«За выполнение каких домашних обязанностей отвечает каждый из членов семьи?» или «Как твой отец обращался с деньгами?»

□ Факты, связанные с методами коммуникации:

«Вы не были уверены в том, что он имеет в виду? А что в его поведении вселяло в вас чувство неуверенности?»

«Что вы ему сказали? Что вы ей на это ответили?»

«Его выражение лица совпадало с тем, что он говорил?»

«Вы пытались как-то выразить свое мнение? Как? Что вы сделали тогда?»

□ Факты, связанные с выражением сексуальных желаний. Психотерапевт недвусмысленно дает понять своим клиентам, что его особенно интересует этот момент. Его вопросы связаны с повседневной жизнью, *в том числе с сексом* и всем, что с этой темой связано. При обсуждении сексуальных аспектов поведения психотерапевт выражает свои мысли открыто, конкретно и спокойно. Это такая же тема, как и все остальные. Он спрашивает: «Как это происходит?» а не «Кто виноват?», «Как все было?» а не «Почему от вас не последовало ответной реакции?»

4) Психотерапевт не беспокоится о том, врет ему пациент или нет, – он не страдает подозрительностью. Специалист понимает, что пациент недоговаривает чего-то или искажает информацию ненамеренно – возможно, он просто боится осуждения в свой адрес или у него низкая самооценка.

4. Психотерапевт демонстрирует пациенту, как его воспринимают окружающие.

1) Психотерапевт нарушает существующий в обществе запрет на то, чтобы сообщать окружающим, как те выглядят со стороны: «У вас идет кровь из носа».

«У вас белье выглядывает».

«Похоже, вы хотите с ним подружиться, но ведете себя совсем не так, как говорите».

«Вы вроде бы хотите добиться успеха, но ведете себя так, словно боитесь сделать первый шаг».

2) Психотерапевт понимает, люди будут благодарны за это.

«Нам всем нужно взглянуть на себя с разных точек зрения. И все же мы считаем, что окружающие видят в нас то, что, как нам кажется, мы им показываем».

«Наш тон может многое о нас сказать. К примеру, если мы обращаемся к кому-то доброжелательно, он понимает, что мы делаем это с благими намерениями. Намерения становятся кристально ясны, если наши слова, выражение лица и тон голоса не противоречат друг другу».

Но подобную информацию необходимо предоставлять в соответствующем контексте и в соответствующих взаимоотношениях. Не нужно слишком усердствовать, рассказывая о недостатках, – о хорошем тоже нужно говорить.

Например, однажды ко мне на прием пришла семейная пара. У мужа что-то прилипло к ботинку, и он просидел так весь наш сеанс. Когда по окончании сессии супруга упомянула об этом, он спросил, почему она не сказала ему об этом сразу. На это жена ответила, что не хотела поставить его в неловкое положение и опасалась, что это его расстроит. А еще она думала, что он сам об этом знает. Хотя окружающие могут сообщить нам что-то неприятное, психотерапевты считают, что лучше об этом узнать, чем не иметь никакого представления о том, какое впечатление мы производим на других людей.

3) Отличным подспорьем в терапии может стать аудиозапись. Проигрывая записи предыдущих бесед (конечно, выполненных с согласия пациентов), терапевт может наглядно продемонстрировать клиентам, как звучат их слова для окружающих, как они выглядят со стороны. А еще так психотерапевту и пациентам будет проще изучить взаимоотношения присутствующих на приеме. С помощью этой записи можно указать также и на положительные моменты разговора.

5. Когда психотерапевт собирает информацию или о чем-то рассказывает, он делает это в неконфликтной, неосуждающей, легкой, конгруэнтной манере.

1) Терапевт проговаривает описанные ранее ситуации, чтобы собрать факты. Он транслирует приятие и поощряет фантазию:

П: Итак, давайте разберемся. Хлеба в доме не было. И как вы тогда поступили?

Ж: Да никак. Просто не было хлеба, и все.

П: Значит, вы не наелись. Давайте подумаем, каковы были ваши ожидания. Вы хотели, чтобы на столе была еда, а ее не оказалось. И вы думали, что Гарри принесет хлеб, когда вернется с работы. Ваш муж утверждает, что вы его ни о чем не просили, а вы говорите, что ему безразлично, что происходит дома в целом и с вами в частности. Давайте попробуем понять, как все началось. Вот вы, Гарри, заходите домой и спрашиваете, готов ли ужин. А ваша жена думает: «Хлеба-то нет...»

2) Когда психотерапевт демонстрирует, как легко собирает информацию и делится ею, его пациентам тоже становится проще это делать.

☐ Я могу задать вопрос – значит, и ты можешь.

☐ Я могу давать информацию – значит, и ты можешь.

☐ Я могу воспринимать информацию – и ты можешь тоже.

☐ Я могу ясно выражать свои мысли – и ты тоже можешь.

(Но психотерапевту следует с осторожностью относиться к нюансам в межличностном общении. Как-то раз психотерапевт-практикантка слегка улыбалась, когда пациент рассказывал ей о своих переживаниях. Ее руководитель, который наблюдал за практикой, указал ей на это по окончании сессии. Девушка даже не подозревала, что улыбается. Она предположила, что

сделала это автоматически, так как хотела подбодрить пациента, которому было плохо, а также скрыть свое сочувствие к нему. Поведение психотерапевта всегда должно быть конгруэнтным.)

6. Психотерапевт влияет на формирование положительной самооценки пациента.

1) Он постоянно дает понять человеку: «Ты ценен», применяя на сессии следующие приемы:

«Вы ответственный человек».

«У вас тоже есть чувства».

«Почему бы вам не хотеть чего-то для себя?»

2) Психотерапевт указывает человеку на его сильные стороны. Пациент похож на продуктовый магазин после землетрясения, где повсюду разбросаны немаркированные товары. Психотерапевт собирает пациента по кусочкам: что у него есть «на складе», как это можно «продать». Он говорит:

«Вы доказали, что можете делать это довольно хорошо».

«Вы никогда не позволяли себе развивать эту мысль, верно?»

3) Психотерапевт задает человеку именно те вопросы, на которые тот может ответить (с. 167).

4) Специалист подчеркивает, что они оба – и он сам, и пациент, могут учиться.

□ Задавая пациентам вопросы, терапевт дает понять: «Вы можете рассказать мне что-то новое» (люди в семье постоянно сверяют друг с другом факты из своей жизни, и это нужно поощрять).

□ Он признает, что и сам может ошибаться: «Я ошибся здесь, простите» или «Я забыла. Это было очень небрежно с моей стороны, мне следовало об этом помнить».

□ Так он сообщает своим пациентам: «Я делюсь с вами тем, что знаю». Психотерапевт старается как можно чаще делиться с клиентами собственными мыслями и знаниями, но в нужное время и подходящим способом.

5) Терапевт дает понять, что ему тоже можно задавать уточняющие вопросы: «Я постараюсь выразить свою мысль как можно яснее. Если вам что-то будет непонятно, обязательно спрашивайте меня об этом».

6) Специалист анализирует семейную хронологию и отмечает прошлые достижения.

7) Психотерапевт начинает привлекать внимание к тому, что у человека могут быть добрые намерения, но он выражает их не совсем корректным способом:

«Мне кажется, мама и папа очень хотят донести до вас свои мысли корректно, но им что-то мешает».

«Вижу, что в этой семье каждый хочет рассказать о том, что видит и слышит, и о том, чего хочет, но ведет себя так, словно окружающие не хотят его

выслушать».

«Добрых намерений и хороших побуждений в этой семье предостаточно. Но почему-то каждый здесь испытывает трудности с тем, чтобы четко и ясно их выразить».

«Мне и в голову не приходило, что кто-то в этой семье хочет причинить близкому человеку боль. Но все ваши замечания почему-то облекаются в форму обвинений».

«Почему все в этой семье не могут открыто сообщать друг другу о том, что видят и слышат?»

8) Психотерапевт спрашивает у каждого в этой семье, как он может принести радость одному из близких:

«Джо, ты знаешь точно, чем можешь порадовать Мэри?» (и наоборот)

«Джонни, как сделать так, чтобы твоя мама улыбалась?»

Подобные вопросы помогают психотерапевту не только разобраться в семейных установках, но и помочь каждому в этой семье увидеть себя со стороны, глазами своих родных. Может быть, Джонни скажет о своем отце: «Я никак не могу его порадовать». Возможно, Джо говорит (насчет того, чего от него хочет жена): «Чтобы деньги домой приносил, и все». Или же Мэри скажет: (насчет того, чего от нее хочет Джо): «Чтобы кормила его, и все».

9) Терапевт ведет себя гуманно, выражает свои мысли ясно и откровенно. Одной любви недостаточно. Специалисту нужно проявить максимальную гибкость, чтобы помочь людям в семье почувствовать, что они достойны любви. Он помогает им научиться что-то отдавать в семейных отношениях и старается минимизировать их чувствительность к болезненным темам – в этом случае клиенты уже не будут так активно защищаться.

7. Терапевт снижает уровень угрозы, устанавливая правила взаимодействия.

1) Психотерапевт старается вовлечь всех присутствующих в то, что происходит в данный момент: «Чтобы с этим справиться, нам нужны ваша реакция и ваш опыт» или «Только вы можете рассказать о том, что видели и слышали».

2) Он добивается того, чтобы никто никого не перебивал:

«Сейчас вы заговорили все разом. Я никого из вас не слышу».

«Давайте Джонни сейчас поговорит минут пять, а потом пять минут поговорит Пэтти».

«Еще немного, и у меня лопнут барабанные перепонки».

3) Специалист подчеркивает, что во время приема никому нельзя вести себя вызывающе или вмешиваться в разговор:

«Чтобы я могла хорошо выполнять свою работу, мне нужно слышать, что говорит каждый из вас».

«Вы вникли в суть дела, так что теперь давайте поработаем».

«Неудивительно, что вам не удалось с этим разобраться – вы ведь друг друга не слушаете».

«Я понимаю, как это важно для вас. Больше не нужно мне это показывать».

«Когда вы сможете по-взрослому общаться, возвращайтесь, и мы поработаем. А пока мы вынуждены прервать терапию».

4) Он организует общение так, чтобы никто не высказывался от чужого имени:

«Говорите только за себя».

«Пусть Джонни сам все расскажет. Не давите на него».

«Вам когда-нибудь удавалось забраться в чужую голову и прочитать мысли? Полагаю, нет. Мне тоже не удавалось. Поэтому давайте проверим свои предположения».

«Вы можете вспомнить, как именно он себя вел, что говорил, и проверить, сочетается ли одно с другим. А потом можете спросить его об этом – только он сможет объяснить, почему говорил одно, а делал другое».

«Вы когда-нибудь *уточняли*, что именно он имел в виду, когда говорил такое? Или просто пытались угадать?»

5) Психотерапевт старается научить всех ясно выражать мысли, чтобы окружающие могли понять, о чем говорит собеседник.

6) Он обращается к каждому, предлагая говорить громко и четко: «Я немного глуховата. Не то чтобы очень – так, самую малость. Вам придется говорить чуть-чуть громче».

«Мы же не хотим упустить что-то важное из вашего рассказа».

«Может быть, вы считаете, что говорите о чем-то неважном».

7) Психотерапевт подшучивает над клиентами:

«Язык проглотил?»

«На нашем языке говорить умеешь?»

«Потренируйся, у тебя нижняя губа не шевелится».

8) Связывает молчание со скрытой попыткой контролировать ситуацию:

«Я видела, как ты посмотрел на маму. Думаешь, ей не хочется, чтобы ты об этом говорил?»

«Может быть, ты считаешь, что тебе достанется, если заговоришь?»

«Нам надо разобраться, почему открыто разговаривать в вашей семье так небезопасно».

8. Психотерапевт организует сессию так, чтобы люди смогли ощутить себя в безопасности:

1) Он сообщает, что курс психотерапии направлен на достижение определенной цели, и в определенный момент он будет завершен.

□ В самом начале он устанавливает границы: «Это будет не бесконечный процесс. У нас с вами запланировано следующее количество сеансов...»

□ Он может также обозначить промежуточные сроки: «После пяти приемов мы подведем итоги и посмотрим, чего мы достигли и в каком направлении будем двигаться дальше».

2) Психотерапевт планирует прием таким образом, чтобы присутствующие понимали – он воспринимает их семью как *единое целое* и не собирается принимать чью-то сторону.

□ Он может начать терапию с беседы с двумя супругами, «зодчими» семьи, а может встретиться со всеми сразу. Но всякий раз, когда терапевт начинает работу с новой семьей, ему нужно увидеть всех вместе хотя бы один раз, чтобы понять, как работает семья и каково место каждого человека в ней (даже если дети еще слишком малы для участия в терапии).

□ Он никогда не встречается с ИП и его родителями наедине, поскольку это лишь укрепит всеобщее мнение о том, что ИП – корень семейных проблем.

□ Он не будет встречаться индивидуально с кем-то из семьи, кроме супругов, пока не поймет, по каким правилам функционирует эта семейная система. Терапевт поступает так, чтобы ни у кого из близких не возникло подозрений, будто он вступает в сговор с кем-то из родственников или хочет выудить какую-то особую информацию, хранимую в тайне от других членов семьи. Психотерапевту нужно быть осмотрительным и воздержаться от любых действий, которые могут быть восприняты семьей как сообщение о том, «кто виноват», «кого любят больше», «кто болен» и т. д.

□ После того как семейные установки будут понятны и психотерапевту, и участникам этой семьи, специалист может встречаться с этими людьми по отдельности. Например, работать только с мужем и женой, с кем-то индивидуально, только с детьми и т. д.

□ Психотерапевт может выделить несколько групп людей для работы в этой семье, если посчитает это полезным и выполнимым. Иногда члены семьи уезжают в командировку или на отдых, и тогда семья, естественно, будет на сеансе не в полном составе. Если же психотерапевт встречается с кем-то отдельно, то всегда стремится поделиться с остальными тем, что в этой беседе «выяснилось».

9. Терапевт устраняет «угрозу», снижая потребность клиентов в защите:

1) На мой взгляд, дисфункциональная семья существует в условиях войны, когда все члены боятся, что их обижают или что они обижают кого-то. Любые комментарии воспринимаются как покушение на личность и проявление неуважения. Поэтому психотерапевт должен ослабить это ощущение царящего ужаса. Любые защитные реакции, по моему мнению, это просто один из способов укрепить самооценку и оградить себя от неуважительного отношения. Поэтому, чтобы добиться изменений, психотерапевту не нужно избавляться от

этих защит – все усилия в этом случае будут направлены на создание безопасной обстановки, и тогда необходимость в защитных реакциях просто отпадет.

2) Психотерапевт выясняет у каждого члена семьи, как он может вывести близкого человека из себя:

«Из-за каких твоих поступков папа точно сорвется с катушек?» «Мэри, какие ваши действия выведут Джо из себя?»

Подобные вопросы помогают составить еще более четкое представление об установках и запретах в семье. Таким образом скрытые правила становятся явными и понятными всем. Также это помогает клиентам избавиться от страха проявлять свой гнев.

3) Психотерапевт интерпретирует гнев как проявление боли:

«По моему опыту, когда человек злится, он просто пытается компенсировать внутреннюю боль. В каком-то смысле он ощущает угрозу своей самооценке».

«Нам придется придумать, как сделать так, чтобы вы все могли давать четкие сигналы, не чувствуя при этом, что задеваете чувства других людей».

«Папа может выглядеть сердитым, хотя на самом деле чувствует боль и обиду. Ему нужно более четко рассказать о своих чувствах, чтобы другие поняли, что происходит у него внутри».

4) Терапевт признает, что гнев – это защита, и начинает работать с обидой:

М: Я только так могу удержаться от того, чтобы не убить тебя!

Ж: Ах ты, мерзкий старикашка!

П: Теперь я понимаю, как вы оба разочарованы. Все получилось совсем не так, как вы надеялись. Давайте посмотрим, из-за чего из вашей жизни исчезли радость и удовольствие.

5) Психотерапевт показывает, что все имеют право знать о страданиях других и затрагивать запретные или неудобные темы:

«Ты видел, что родителям плохо? Ты мог им как-то помочь?» «Значит, у вашего отца была деревянная нога? Вам нельзя было говорить об этом, верно? Для вашей семьи это была запретная тема. Почему?»

«Итак, Роджер приемный ребенок. Ты знал об этом, Роджер? Что именно тебе рассказала мама? Так почему же, мама, вы этого ему не рассказали?»

6) Психотерапевт утрирует страхи, которые испытывают люди в этой семье:

«Мама и папа не упадут замертво, если ты расскажешь о том, что видишь и слышишь».

«Тебе, наверное, кажется, что мама и папа – хрупкие создания. Но мне они кажутся довольно сильными людьми».

«Мэри, у вас такой вид, словно Джо разорвет на мелкие кусочки, если вы просто расскажете о том, что видели».

Такие преувеличения или доведение ситуации до абсурда помогают психотерапевту ослабить чрезмерно выраженные защитные реакции пациентов

или избавить своих клиентов от ощущения всемогущества, что, в свою очередь, избавит их от необходимости оправдываться или защищаться.

10. Психотерапевт избавляется от ощущения угрозы на приеме, тактично обсуждая эмоционально сложные вопросы.

1) Он распределяет работу с эмоционально насыщенным материалом в хронологическом порядке: от наименее болезненного к наиболее эмоционально сложному.

□ Терапевт возвращается в прошлое семьи, обсуждает, как муж с женой впервые встретились, что их привлекло друг в друге, после чего погружается в их сегодняшние взаимоотношения.

□ Он начинает с обсуждения семейной жизни родителей пары, а потом переходит к их семье.

□ Выстраивая историю семьи, он задает свои вопросы в хронологическом порядке:

«Как ваши родители развлекались?»

«В чем они отличались друг от друга?»

«Могли ваши родители поспорить между собой?»

«Как они спорили?»

«А как *вы сами* развлекаетесь?» и т. д.

2) Когда обстановка накаляется, терапевт переводит разговор в более безопасное русло:

□ Начинает говорить на другую тему (в зависимости от того, что именно вызывает в семье бурные эмоции).

□ Расспрашивает о прошлом, а не о том, что происходит сейчас: «Как ваши родители обращались с деньгами, когда вы были ребенком?»

3) Разговор на болезненные темы терапевт смягчает, прибегая к обобщениям по поводу семейных отношений:

«В семьях часто кому-то плохо, кто-то страдает, у кого-то проблемы, или кто-то с кем-то ссорится».

«Когда кому-то в семье плохо (кто-то сердится или напуган), остальные чувствуют себя точно так же».

«Если кому-то из близких больно, все чувствуют свою ответственность за это».

4) Психотерапевт работает с тяжелым эмоциональным материалом, связывая чувства с фактами.

□ Он предлагает уточнить, привести конкретные примеры: «Он иногда вас бьет? Как часто?» или «Он предал ваше доверие? Что вы имеете в виду?»

□ Специалист предлагает поделиться догадками, на которых пациенты строят свои выводы: «Откуда вы знаете, что ей все равно, что вы делаете?» или

«Из-за каких его поступков вы считаете его злым?»

□ Но психотерапевт не игнорирует конкретные причины реакций пациентов. Ему следует аккуратно анализировать реакции человека, чтобы не исказить реального положения вещей.

□ Терапевт не должен поддаваться эмоциям и позволять это клиентам. Ему также не следует комментировать чьи-то чувства в отрыве от контекста.

5) В работе с эмоционально насыщенным материалом он использует своеобразные выражения:

□ Он использует сленг: «Вот у папы тогда крыша поехала, да?» или «Вот кому-то влетело тогда...»

□ А иногда ненормативную и грубую лексику: «Понятно. Значит, он вел себя как ублюдок» или «Ты, наверное, чертовски зол сейчас».

□ Он избегает использования специализированной лексики и терминологии. Он говорит «самопринятие», а не «неразвитая гендерная идентичность», «считается» и «важно», а не «приемлемо», «любимый», а не «достойный любви», и т. д.

6) Психотерапевт проводит параллели между агрессивными действиями и чувствами:

«Значит, ты почувствовала, что тебя никто не любит».

«И ты почувствовал, будто на тебя напали».

«Произнесенные тобой слова не описывали боль, которую ты тогда испытывал. Как же так получилось?»

7) Также в подобных случаях психотерапевт не допускает преждевременного прекращения дискуссий на болезненную тему (кроме того, ему иногда не хватает необходимой информации для работы с этими чувствами): «Мы еще поработаем с этим позже» или «Мы сможем узнать об этом больше».

11. Теперь посмотрим, как психотерапевт помогает родителям повзрослеть и как учит их брать ответственность на себя:

1) Пациент постоянно дает понять, что ни за что не отвечает:

«Я не могу этого сделать» (Я такой маленький, я ничего не значу). «Мне не позволят сделать это» (Другие обладают большей властью, чем я. Я жертва).

«Это ты меня заставила» (Я возлагаю ответственность на тебя). «Да, я так делаю, но я не могу справиться с собой. Даже не знаю, почему» (Я беру на себя ответственность, но я с самим собой не в ладу).

«Я поступил так, потому что был пьян (все забыл, был не в себе)» (Я был сам не свой).

«Я не нарочно» (Это был не я).

«Я так поступила, потому что люблю тебя» (шантаж).

2) С помощью специальных приемов терапевт старается вернуть пациенту чувство ответственности.

□ Он напоминает клиенту о том, что тот способен отвечать за свои поступки:

«Кто за вас ест?»

«Кто за вас ходит в туалет?»

«Вы ведь можете принимать решения».

«Вы не обязаны себя обделять» (пациенту, который хотел бросить школу).

«Как это произошло, если не хотели этого делать?»

«Другим непонятно, чего вы хотите. Они видят лишь ваше поведение и исходя из этого строят предположения о ваших желаниях и намерениях. Вам следует научиться четко формулировать свои желания».

«Вы согласились на то, чтобы этот человек командовал вами. Почему вы сняли ответственность с себя?»

«Вы позволили этому человеку контролировать вас. Полагаете, так и должно продолжаться?»

«Что мешает вам контролировать Мэри?»

□ Психотерапевт постоянно уточняет значение местоимений в речи пациента, чтобы понять, кто кому что сделал. Например, шизофреники никогда не говорят, кто именно что сделал. Они говорят так: «Дети не должны делать то-то и то-то». В этом случае терапевт подлавливает клиента: «Вы имели в виду Джонни?» Психотерапевт выводит скрытые обвинения пациента на поверхность, чтобы с ними можно было поработать и проверить, верно ли расставлены все местоимения.

□ Психотерапевт работает с ябедами:

С (матери): Я вот все сейчас про тебя расскажу.

П: Кажется, ты хочешь доставить маме неприятности. Дома ты тоже так делаешь? Как получилось, что вы, родители, оказались в таком положении, что ваши дети могут насолить кому-то из вас?

* * *

М: Мой муж напивается.

П (намекает жене, что она должна рассказывать о себе): А *вы* напиваетесь?

* * *

Д (*намекает на несправедливость*): Ему дают десять центов, а мне только пять.

П: Ты хочешь сказать, что и тебе полагается твоя доля? Ты не хочешь, чтобы тебя обделили?

□ Психотерапевт работает с тем, кто говорит за других:

«Зачем вам говорить за Джонни? Он сам о себе может рассказать. Давайте спросим у него».

«Дома у вас тоже так? Все говорят друг за друга? Как это так получается?»

□ Психотерапевт работает с проявлением эксцентричного поведения у детей (с. 170). Он не обращается за помощью к родителям, а спрашивает у самого ребенка: «Как же так вышло?» и напоминает ему, что тот способен управлять своим поведением. Психотерапевт внушает ребенку, что он не жертва и может повлиять на свое окружение.

3) Общение пациента с психотерапевтом уже само по себе предполагает работу с чувством ответственности.

□ Пациент ведет себя определенным образом. Он поступает так, будто не может избавиться подобного поведения и не способен его контролировать. Если терапевт тоже рассматривает такое поведение как несвойственное пациенту, он говорит: «Да, я понимаю, что вы не можете это контролировать». Он подчеркивает, что поведение человека неотделимо от него самого, и формулирует цели для того, чтобы откорректировать это поведение.

□ Пациент воспринимает психотерапевта как великого отца или великую мать, которые позаботятся обо всем на свете. Терапевт действительно берет на себя определенную ответственность, но не обращается с пациентом как с ребенком и не ждет от него такого поведения. Он относится к клиенту как к взрослому человеку, ожидая от него взрослых действий.

□ Психотерапевт не выступает в качестве незаменимого помощника пациента, хотя тот может подумать, что это так. Он не похож на родителя шизофреника, который заявляет: «Да ты даже поесть сам не в состоянии. Без меня ты не выживешь». Поэтому психотерапевт для пациентов не «кормилец и поилец» – он лишь дает им возможность научиться отдавать и получать что-то в отношениях с семьей.

12. Специалист помогает пациенту понять, как прошлые модели взаимоотношений влияют на его ожидания и поведение (с. 113).

1) Он напоминает пациентам, что те действуют в соответствии со своими прежними паттернами:

«Я ожидал, что вас это будет беспокоить. Как вы сказали, ваш отец никогда...»

«Так обращалась с деньгами ваша мама. Откуда вам знать, как делать это иначе?»

«Мне кажется, что вы относитесь к нему так же, как ваша мать относилась к вашему отцу. Но ведь вам не нравилось, как ваши родители обходились с деньгами, и вы изо всех сил пытаетесь жить по-другому. Давайте разберемся, что вам мешает».

2) Психотерапевт открыто бросает вызов ожиданиям пациентов: «Вы и правда верите, что все дети обязаны свои родителям?»

3) Психотерапевт напоминает пациентам, что они выбрали друг друга и поженились именно из-за тех черт характера, на которые сейчас жалуются: «Вы сказали, что эти качества в будущей жене вам нравились. Так почему же они не нравятся вам сейчас?»

4) Психотерапевт проясняет ожидания пациентов, достраивая разговор с ними:

П (*обращаясь к Джонни*): Ты любишь шпинат?

С: Нет.

П: А твоя мама думала, что любишь. Ты знал об этом?

С: Нет, я просто не хотел ее огорчать.

П (*обращаясь к матери*): Вы когда-нибудь интересовались у сына, любит ли он шпинат?

М: Нет, но я думала, что всем мужчинам он нравится. Например, мой папа его любил.

5) Психотерапевт пользуется преувеличениями, чтобы пациенты обратили внимание на свои ожидания: «Раз *ваш* папа это делал, то, *конечно*, все мужчины в мире тоже это делают!»

13. Психотерапевт четко обозначает роли и функции людей в семье.

1) Когда он обращается к членам семьи и работает с ними, то самостоятельно определяет их роли.

□ Он называет мужа и жену «мама» и «папа», когда работает с ними как с родителями, но обращается по именам, если работает с их супружескими взаимоотношениями.

□ Затем он обращается к старшему из детей, а остальным предлагает подождать: «Минуточку. Вы еще не родились на свет!»

2) Психотерапевт расспрашивает пациентов об их ролях:

«У вас три роли – личность, муж (жена) и отец (мать). Отца (мать) я вижу, а где остальные двое?»

«До свадьбы вы были такой-то и такой-то. Где же сейчас этот человек?»

«А почему вы должны спрашивать разрешения?»

«Ты папина жена?»

3) Психотерапевт может напрямую обучать клиентов определению ролей. Он записывает эти роли на доске: личность, супруг, родитель – чтобы у пациентов был выбор, как относиться друг к другу. Если терапевт позволяет пациентам понять, в соответствии с какой из ролей они себя ведут, и напоминает о существовании других реакций, то у людей может появиться выбор. Гибкость проявляется в возможности выбирать из нескольких возможных вариантов.

14. Терапевт восполняет пробелы в коммуникации, предлагая свою интерпретацию сказанного.

1) Специалист способен улавливать скрытый смысл в обыденных, на первый взгляд малосодержательных посланиях. Пациенты часто говорят об отношениях предложениями, смысл которых, как может показаться на первый взгляд, совершенно в другом:

□ «Этот кофе невкусный» – так пациент хочет сказать: «Вы мне не нравитесь».

□ «Стаканы запачкались» – так шизофреник говорит: «Ты не видишь, что происходит».

2) Психотерапевт учит видеть разницу между комментариями о себе и комментариями о других людях. Пациенты обычно путают одно с другим и не могут понять, что в сказанном относится к говорящему, а что адресовано им.

□ «Я устал» – может говорить о том, что говорящий утомился, но также это выражение может нести в себе скрытый вопрос: «Ты тоже?», или просьбу: «Помоги мне!»

□ Поэтому, когда пациент рассказывает психотерапевту о том, что ему сказал Б, специалист уточняет, как пациент понял сказанное Б.

3) Психотерапевт указывает на существенные расхождения, возникающие в общении:

О: Со мной все в порядке.

П: Вы ужасно выглядите. Как вы можете утверждать, что с вами все в порядке, если вы настолько плохо выглядите? Неужели вы не можете позволить себе чувствовать себя отвратительно?

* * *

О (*ребенку, чьи симптомы связаны с делинквентным поведением отца*): Веди себя хорошо, а я скоро приду.

П (*обращаясь к отцу*): Думаю, в вашем сообщении были два момента, которые могли запутать вашу дочь. Вы четко и громко велели ей вести себя

хорошо, но не объяснили, куда уходите и когда вернетесь. Вторую часть сообщения вы донесли так же четко и ясно?

4) Специалист вводит понятие невербальной коммуникации:

П (*обращаясь к Джонни*): Прежде чем отвечать, ты посмотрел на маму. Ты спрашивал у нее разрешения заговорить?

П (*обращаясь к Пэтти, которая держала отца за руку, пока тот ссорился с матерью*): Ты хочешь показать папе, что сочувствуешь ему?

* * *

П (*комментирует, кто как сел*): Вы все ведете себя так, словно стараетесь отдалиться от него (от меня, от нее).

5) Терапевт расшифровывает двойные послания:

Д (*обращаясь к матери*): Можно я пойду в школу?

М (*обращаясь к дочери*): У меня в твоём возрасте вообще не было никакого образования.

П (*обращаясь к матери*): Дочь спросила у вас, можно ли ей ходить в школу. И я не совсем понимаю, что вы ей ответили. В итоге ей нужно ходить в школу или нет?

15. Далее перечислены критерии, на которые я опираюсь при принятии решения о завершении терапии.

1) Лечение завершается, если:

☐ Члены семьи научились спрашивать и отвечать, проверять значение сказанного, задавать вопросы.

☐ Они могут различить враждебное поведение.

☐ Понимают, как их воспринимают другие люди.

☐ Осознают, как они сами думают о себе.

☐ Могут сообщать родственникам, как те выглядят со стороны.

☐ Когда один человек может сказать другому, на что он надеется, чего боится и чего ожидает от него.

☐ Когда члены семьи могут не соглашаться с мнением друг друга.

☐ Могут сделать выбор.

☐ Способны учиться на практике.

☐ Когда они избавились от пагубного влияния прежних моделей поведения.

☐ Могут ясно выражать свои мысли, то есть конгруэнтно своим действиям, чувствам и словам, и умалчивают как можно меньше информации.

2) Следующая группа критериев для окончания курса психотерапии, если взрослые мужчина и женщина как супруги могут:

□ *Ясно и открыто* выражать свои мысли, говорят от своего имени – «Я...» и сопровождают свои высказывания утверждениями или вопросами, которые:

Критикуют	Помогают найти виновного
Оценивают	Выражают раздражение
Делают замечание	Выражают озадаченность

□ *Четко* разделяют участников коммуникации, придерживаясь правила: «Я – это я», а «ты – это ты». «Я не ты, и все мое касается лишь меня. Ты не я, и ты такой, каков есть».

□ Выражают свое мнение *четко и ясно*, задавая вопросы и приводя утверждения, в которых честно отражена их позиция и готовность понять сообщение другого человека, направление его мыслей, его намерения, чтобы добиться желаемого результата.

3) В общем, курс психотерапии будет завершен, когда каждый участник терапии сможет говорить от своего имени – «Я...» и потом использовать глагол в активном залоге с указанием на объект его действий.

Глава 15. Интеграция моделей и направлений

1. Хотя в этой книге я рассказываю о концепциях и методах, которые лично применяю в процессе семейной терапии, мне не хотелось бы, чтобы читатель воспринимал это как готовое руководство к действию, в которое нельзя вносить коррективы. Я попыталась опустить все различия между дисциплинами, формами терапии и моделями и взглянуть на основной *процесс*, происходящий во всех отношениях между людьми, при этом делая основной акцент на терапевтических и семейных отношениях.

2. Не существует неизменных формул или моделей. Самое главное – всегда понимать, как именно вы применяете определенную структуру здесь и сейчас. Форма это *не* процесс.

1) Процесс – это движение. Он динамичен, а не статичен.

2) Процесс фокусируется не на деятельности *как таковой*, а на ее осуществлении.

3) Процесс скорее про «как», чем про «что», а форма и содержание – про «что», а не про «как».

4) Одна из причин, по которой диагнозы-ярлыки могут наносить вред, заключается в том, что они легко могут превратиться в самосбывающееся пророчество, и процесс застынет в результате.

5) Работая с процессом, следует избегать дихотомий, поскольку в один момент человек может быть X, а в другой – Y.

6) Процесс лучше всего характеризуется как *здесь и сейчас*.

3. Процесс, лежащий в основе любых взаимоотношений, независимо от их содержания, структуры и формы, это:

1) Встреча.

2) Двоих людей.

3) В конкретный момент времени.

4. Будущее исследований человеческих взаимоотношений – в интеграции различных фрагментарных подходов к изучению человека с учетом пяти фундаментальных аспектов человеческой личности:

1) Разума.

2) Тела.

3) Духовности.

4) Ощущений (взаимодействие между разумом и телом).

5) Взаимодействия с окружающими (социальные связи).

5. Все мы вступаем в разнообразные системы отношений, а наши Я-концепции и Я-образы формируются в зависимости от той среды, в которую мы включены в каждый конкретный момент времени. Это значит, что идентичность

динамична, постоянно меняется, а человеку доступно бесчисленное количество ресурсов и возможностей, которыми он пренебрегает под воздействием запретов и наказаний, которые мешают ему исследовать себя и меняться. У ограниченного человека ограниченные представления о себе, которые возникли в результате ограниченного контекста, препятствующего личностному развитию.

6. При интегрированном подходе к психотерапии, становится понятно, что отдельные области исследования, которые традиционно не считались «гуманитарными», могли бы многое рассказать о составляющих человеческого гештальта^[17] задолго до того, как возникли сами гуманитарные науки. В свои тренинги и курсы терапии я внедряю принципы и идеи из таких областей, как танец, драма, религия, медицина, теория коммуникации, педагогика, ораторское искусство, поведенческие науки – и физика, откуда я позаимствовала «концепцию систем» (на котором изначально и базировалась моя практика)^[18]. Интеграция разных дисциплин и подходов, в теории и на практике, это один из важнейших инструментов, которым необходимо овладеть, прежде чем приступать к работе с «человеком в целом».

7. Формальное и косное применение психотерапевтических подходов препятствует удовлетворению постоянно меняющихся потребностей человека в росте. Это становится очевидно, если снова вернуться к основным идеям этой книги:

1) Человеку необходимо наблюдать за собой во время взаимодействия с людьми, а также за теми ролями, которые он играет в системе семейных отношений.

2) Важно осознать, как поведение человека и его представления о себе были сформированы под влиянием самой этой системы.

3) Психотерапевтическое вмешательство в таких случаях необходимо – благодаря ему эти знания можно передать всем членам семьи и помочь им научиться по-новому взаимодействовать друг с другом, а также отработать и закрепить это поведение.

8. На своих сессиях я подбираю методы лечения, учитывая потребности семьи, с которой работаю.

1) Я провожу разные приемы – начиная с первичного интервью, которое может длиться до полутора часов, и заканчивая сессиями, которые длятся по несколько часов. В последнее время я все чаще прибегаю к сессиям-«марафонам», то есть провожу выходные или более длительное время с одной или несколькими семьями, чтобы наблюдать за родственниками в различных контекстах. Иными словами, *продолжительность* приема можно определять гибко, и вариантов здесь много.

2) Я встречаюсь с семьями или с отдельными пациентами у себя в кабинете, на улице, у них дома или на работе, иногда даже там, где они отдыхают – то есть

в любом месте, где есть возможность столкнуться с новым контекстом и новыми отношениями. Если нужно, я прихожу в школы и детские сады. Проще говоря, *места* для работы тоже могут быть абсолютно разные.

3) Как только я встретилаcь со всей семьей достаточное количество раз, чтобы как следует понять систему их взаимоотношений, я могу пригласить кого-то из них на индивидуальный прием. Возможно, я проведу несколько сессий с определенной семейной диадой или триадой, а потом снова встречуcь с семьей вместе. Я по-разному провожу приемы: все зависит от потребностей членов семьи и результатов моего анализа этой семейной системы. Часто я провожу прием для нескольких семей сразу. Иными словами, я гибко подхожу к вопросу *встреч*, и вариантов здесь много.

4) Иногда я считаю полезным пригласить на прием еще одного психотерапевта в качестве ассистента, одного со мной пола или противоположного. Следовательно, *психотерапевтов* на приеме тоже может быть разное количество.

5) Помимо разных методов работы и принципов организации времени, в моем арсенале также есть и различные технические средства для проведения терапевтических сессий или тренингов. Я делаю аудио- и видеозаписи сеансов, чтобы обеспечить обратную связь или просмотреть эпизоды работы из предыдущих приемов. Я могу наглядно показать запись человеку, который не верит, что сердился или был подавлен, или что неосознанно подавал невербальные сигналы другим участникам коммуникации. Я внедряю в свою работу танец, подвижные упражнения, музыку, театрализацию, а также игры, чтобы у людей в семье была возможность прикасаться друг к другу, видеть и слышать, чувствовать друг друга и выражать свои мысли и эмоции. В общем, гибкость и вариативность присутствуют и при выборе *приемов* и *инструментов* работы.

9. Конечно же, ни одна из этих техник не «идеальна» во всех отношениях, и в будущем, несомненно, будет разработано множество новых методов, отличных от тех, что я описала. Важно лишь то, что, какими бы техниками вы ни пользовались, семье, с которой вы работаете, нужно предоставлять возможности для личностного роста и развития. Это значит, что психотерапевт должен быть просто *человеком* и собеседником, а не воплощением бога, который возвышается над системой семейных взаимоотношений.

10. Система действий психотерапевта, его *modus operandi*, от которой зависит, насколько он может позволить себе включиться в процесс и каким образом он это сделает, в значительной степени зависит от его убеждений и техник, которые он применяет:

- 1) Что является причиной заболевания.
- 2) Почему болезнь отступает.
- 3) Что помогает людям развиваться.

11. В современной психотерапии можно выделить две основные модели:

1) Медицинская модель.

2) Модель развития (роста).

12. В рамках медицинской модели предполагается, что с болезнью можно справиться, если устранить ее причину, которая кроется в самом пациенте. Предполагается, что рост произойдет спонтанно, как только причина болезни будет устранена, высвобождая таким образом отложенную для этого роста энергию. Такая модель не предполагает прикосновений или близкого контакта с психотерапевтом, поскольку проблема находится внутри пациента. Психоаналитическая концепция – прекрасный пример медицинской модели, поскольку пациент лежит на кушетке, рассказывает о своем «внутреннем мире» и порой даже не смотрит на психотерапевта. Если психоаналитик строго придерживается «недирективного, пациентоориентированного» подхода, даже вербальный контакт с пациентом будет ограничен. При этом главный принцип звучит так: «Я, психотерапевт, никак не стимулирую вас, поэтому все, что вы чувствуете или делаете, исходит именно от вас». Но поскольку совершенно *не общаться* невозможно, подобное утверждение – миф.

13. Модель развития предполагает, что поведение человека меняется благодаря процессам, которые можно проследить в его взаимодействии с другими людьми и с разными частями собственного «я». Считается, что заболевание – это естественная коммуникативная реакция на дисфункциональную систему или контекст, существующий внутри пациента и других людей в его семье. Поэтому предполагается, что выздоровление наступает, когда эта система меняется, позволяя человеку выработать здоровые реакции и модели взаимодействия. Будучи неотъемлемой частью терапевтической системы, терапевт принимает непосредственное участие в процессах взаимодействия членов семьи друг с другом, и все, что он может предложить пациенту или пациентам для ускорения обучения и обмена опытом, используется для того, чтобы помочь пациенту развиваться в контексте отношений.

14. Если вы, как и многие другие психотерапевты, используете модель роста, то должны быть готовы к экспериментам и спонтанности. Гибкость в применении терапевтических техник и выстраивании этапов работы, включая непосредственный близкий контакт пациента и психотерапевта, является основой семейной психотерапии.

1) Техники в терапии роста не применяются для достижения конкретных целей, например, помочь отцу семейства больше зарабатывать или помочь младшему ребенку поступить в колледж.

2) Психотерапия роста предполагает, что людей можно научить вести себя конгруэнтно, говорить прямо и понятно, выражать свои чувства, мысли и

желания точно и конкретно, чтобы суметь разобраться с тем, что происходит на самом деле.

15. Чтобы сравнить принцип работы двух этих моделей, давайте представим, что пациенту предлагают узнать у психотерапевта, как тот отдыхает и развлекается.

1) В рамках медицинской модели это будет недопустимо.

2) В рамках модели развития такой вопрос будет вполне оправданным способом получения информации.

16. В рамках психотерапии развития психотерапевт на *собственном* примере демонстрирует, что нет тем, которые нельзя было бы обсуждать честно и открыто, и что никакая психотерапия и никакие отношения не заменят человеку самого себя и собственных усилий, которые он может приложить не только для того, чтобы оказывать влияние на других людей, но и чтобы контролировать влияние окружающих на себя самого.

17. Поскольку психотерапевт глубоко погружается в человеческие взаимоотношения, он становится примером того, как индивид может менять свою модель поведения, как в позитивном, так и в негативном ключе.

1) Традиционные психоаналитики считают, что для эффективной терапии необходимо максимально воздерживаться от контактов с пациентом, не оказывать на него никакого влияния, не давать ложных обещаний, по возможности не смотреть на него, не разговаривать с ним и не прикасаться к нему.

2) В терапии развития психотерапевт становится примером для пациента, лично демонстрируя, как можно быть активным, ошибаться, честно и ответственно подходить к решению проблем, в том числе к тому, что касается его собственных слабостей и уязвимых мест.

18. Чтобы больше узнать о поведении людей и продемонстрировать им, как ведет себя отдельный человек в контексте одной из вышеприведенных моделей психотерапии, я с недавнего времени стала применять игры – и в рамках семейной психотерапии, и при обучении начинающих психотерапевтов. Для этого я разработала несколько основных видов игр:

1) Семейная ролевая игра.

2) Системные семейные игры.

3) Коммуникативные игры.

Семейная ролевая игра

1. Группа Бейтсона из Пало-Альто в 1954 году пришла к выводу, что семейные взаимоотношения ограничиваются избыточными паттернами поведения,

которые повторяются снова и снова и не осознаются никем из родственников. Пытаясь наглядно показать это с помощью ролевых игр среди членов группы (Бейтсон, Джексон, Хейли и Уикленд), исследователи с удивлением обнаружили, что поведение, которое они просто разыгрывали в роли конкретного члена «семьи», начинает эмоционально резонировать в них самих. Более того, им удалось доказать, что, следуя ряду простых правил, они смогли имитировать, например, семью хронического больного шизофренией настолько правдоподобно, что запись этих сеансов, отправленная для «слепой» диагностики другим исследователям, сочли записью сессии с настоящей шизофренической семьей. Даже голоса исследователей (хорошо знакомые другим специалистам) никто не узнал, хотя «игроки» не собирались искусственно менять манеру речи.

2. Я использовала техники «симуляции семьи» с сотнями разных аудиторий, а также с различными профессиональными группами – от врачей до социальных работников, учителей и медсестер. Хотела бы внести одну ремарку насчет применения игр в профессиональных тренингах. Обычно специалисты считают, что это лишь «ролевая игра» и потому все происходит понарошку. Но мой опыт проведения ролевых игр во многих группах по всей стране свидетельствует об обратном. Я ни разу не встречала человека, который не «вошел бы в свою роль», особенно если она абсолютно не соответствовала бы его представлению о себе. Очень часто после определенной игры кто-то восклицает: «Теперь я знаю, что чувствует бедная миссис Х, которая страдает язвой желудка, и очень ей сочувствую! После пяти минут этой игры у меня самого скрутило живот!»

3. Однажды произошел примечательный случай. Молодая девушка, социальный работник, исполняла роль дочери идентифицированного пациента, а терапевт, которого интересовала семейная психотерапия, был ее «отцом». После сорокаминутной ролевой игры на тему семейных взаимоотношений «дочка» встала, обняла этого пожилого врача и сказала: «Я так тебя люблю!», а он со слезами на глазах ответил: «Я первый раз в жизни так жалею о том, что у меня нет дочери!»

4. Конечно же, ролевые семейные игры можно использовать не только для обучения психотерапевтов, но и для того, чтобы помочь членам одной семьи больше узнать о себе и друг о друге – это просто бесценный опыт. Подойти к этому вопросу можно с двух сторон:

1) Психотерапевт может предложить членам семьи изобразить друг друга. Например, мама может изобразить отца семейства, отец – показать, как по его мнению, ведет себя дочь, а сын может продемонстрировать поведение своей матери.

2) Психотерапевт может предложить членам семьи сыграть самих себя в предлагаемой ситуации, которую он искусственно задает на основе той информации о семье, которую сумел добыть. Например, если в какой-то семье

есть козел отпущения, то семье нужно отыграть «другую семью», где маленький Джонни, к примеру, оказался всеобщим любимцем, а мать заняла его место и стала мученицей, над которой все в семье издеваются. После этого семья смотрит видеозапись с ролевой игрой и терапевт предлагает обсудить, насколько поведение разных членов семьи отличается от их обычного поведения или похоже на него.

Системные семейные игры

1. Для тренингов и семейной психотерапии очень полезны так называемые «системные семейные игры». Я разработала их, когда после многолетних наблюдений пришла к выводу, что все системы взаимоотношений можно разделить на две основные категории: *открытые* и *закрытые*.

1) В закрытых системах каждому участнику необходимо быть очень осторожным в высказываниях. Главное правило такой семьи: все должны иметь одинаковые мнения, чувства и желания, независимо от того, правда это или нет. В закрытых системах невозможно выражать свое мнение, а если такое происходит, подобное поведение автоматически считается признаком «болезни» или «сумасшествия». Все непривычное или непохожее – опасно, поэтому если кто-то из близких хочет остаться в семейной системе, ему приходится пережить своеобразную «эмоциональную смерть». Очевидно, что личное развитие и душевное здоровье здесь жестко табуируются. Я также выяснила, что если у человека наблюдаются эмоциональное расстройство и проблемы с поведением, то скорее всего он живет в закрытой семейной системе.

2) В открытой системе всем разрешено открыто выражать свои мысли и чувства. В такой семейной группе различия считаются естественными, и часто люди вступают в открытые переговоры, чтобы разобраться с конфликтом мнений, найти «компромисс», «остаться при своем мнении», «делать что-то по очереди» и т. д. В открытых системах человек может выражать свои чувства и мысли, а также обсуждать происходящее с близкими, может развиваться, не разрушая собственную или чужую идентичность.

2. Отрабатывая в ролевых играх пять основных «правил» взаимодействия между тремя основными участниками семейной системы (отец, мать, ребенок) или участниками тренинга, которые исполняют эти роли, я обнаружила, что таким образом можно смоделировать любую семейную систему – закрытого или открытого типа – и получать новую информацию в процессе.

1) Первое правило взаимодействия гласит, что человек должен справляться с разногласиями, отрекаясь от самого себя. Иными словами, он должен всегда

соглашаться с остальными участниками семейной системы, независимо от того, что чувствует на самом деле.

2) Второе правило гласит, что человек может реагировать на все, что отличается от его привычных представлений, унижая других людей, *не соглашаясь с* ними, находя у них изъяны и предъявляя им обвинения.

3) Согласно третьему правилу, человек уничтожает и себя, и других, читая им нотации или рационализируя происходящее. В таком случае человек реагирует на происходящее безэмоционально, стараясь справиться с различиями и чем-то непривычным на уровне «рассудка».

4) Соблюдая четвертое правило, человек уничтожает себя, других и контекст, меняя тему разговора, заявляя, что все это не имеет к нему никакого отношения. Таким образом, ни сам человек, ни окружающие уже не смогут вступить в плодотворную дискуссию по этому поводу.

5) Пятое правило предполагает включение в систему и себя, и других. То есть человек открыто и честно вступает в переговоры, позволяя другим делать то же самое.

3. На основе этих пяти правил я разработала пять разных коммуникативных игр, чтобы, меняя основные компоненты общения, воссоздать любую систему взаимодействия между людьми.

1) Первые игры называются *игры спасения*. В них действуют первое, второе и четвертое правила. Например, первый член семьи всегда соглашается, второй всегда спорит, а четвертый делает вид, что не имеет к этому никакого отношения. В большинстве коммуникативных систем одному и тому же человеку всегда отводится одна и та же роль. Неважно, кому какая роль достанется. Отец, к примеру, может быть тем, кто соглашается, мать – той, кто не соглашается, а ребенок будет менять тему разговора. Или же мать будет делать отстраненный вид, ребенок будет соглашаться, а отец – спорить. Такой шаблон взаимодействия очень часто встречается в семьях, в которых есть шизофреник.

2) Вторая группа игр называется *игры-коалиции*. В них действуют первое и второе правила общения. То есть двое будут всегда соглашаться, а третий – спорить или двое будут спорить, а третий – соглашаться. Человек вынужден вести себя «ненормально», если ему приходится коммуницировать с двумя людьми, один из которых соглашается, а другой спорит. Или же если он соглашается с двумя людьми, которые не согласны друг с другом, и т. д.

3) Третья группа игр, так называемые *смертельные игры*, составлена исключительно на основе правила номер один. В подобной системе все соглашаются со всеми в ущерб собственным потребностям и ожиданиям. Это очень распространенный шаблон поведения в семьях с высоким риском развития психосоматических заболеваний.

4) Четвертая группа игр называется *«правильно и корректно»*. Здесь все стремятся слушать голос разума, независимо от того, что чувствуют.

5) Пятая группа игр строится исключительно на основе правила пять. Я называю их *играми развития и жизненной энергии*. В такой системе отношений каждый человек участвует в отношениях сам и включает в них других, выражая свои чувства и мысли и позволяя делать это другим.

4. Очевидно, что *игры развития и жизненной энергии* находятся на другом уровне, нежели первые четыре группы игр, цель которых – выживание. Пятая же группа происходит *на уровне реальности содержания*, а не на уровне выживания. В подобной игре люди могут *или* соглашаться друг с другом, *или* спорить, в зависимости от того, что с ними сейчас происходит, но при этом все равно оставаться частью системы.

5. Я применяю эти игры в процессе психотерапии и на тренингах. Они очень полезны в трех аспектах:

1) Помогают реальным или смоделированным «семьям» увидеть и понять природу их собственной семейной системы.

2) Позволяют семье или участнику тренинга задействовать *новые* для себя шаблоны взаимодействия (при этом перенимая новые модели поведения исходя из своих индивидуальных реакций).

3) Пройдя всю последовательность игр, семья может не только определить, на каком *этапе* она находится, но и куда ей можно двигаться дальше. После того как и пациенты, и участники профессиональных тренингов разберутся во всех системах, а на финальном этапе поучаствуют в «играх развития и жизненной энергии», они смогут *почувствовать*, как члены семьи *переходят* от патологической системы общения к взаимодействию с установкой на рост и развитие.

6. В этих играх нет четкого сценария, а потому фрагменты и наполнение в них можно менять местами и перегруппировывать в зависимости от цели работы в данном конкретном случае.

1) Как правило, перед началом игры проводится инструктаж: терапевт распределяет роли и рассказывает, что именно каждый участник должен делать (например, всегда соглашаться с остальными, но не использовать при этом фразу «я согласен»), Я обычно выдаю семье какое-то конкретное задание, к примеру: «Спланируйте какое-нибудь совместное времяпрепровождение» или «Используйте эти правила, чтобы рассказать другим, как себя чувствуете». С этого момента начинается импровизация.

2) Порой я присоединяюсь к игре в качестве участника, а иногда просто наблюдаю. Бывает так, что я прерываю игру и даю новые инструкции: что-то могу шепнуть на ухо одному из участников, а что-то громко выкрикнуть, чтобы было слышно всем. Иногда, в качестве индивидуальных инструкций, я предлагаю участнику сменить свою роль, чтобы люди в семье увидели, что

произойдет с системой их взаимоотношений, если кто-то вдруг резко изменит поведение, не предупредив остальных.

3) Конечно, очень важно, чтобы в семье обсуждали чувства, мысли и реакции людей друг на друга во время или после игры. Большое внимание уделяется «внутренним ощущениям», то есть физическим, телесным реакциям на разыгрываемую роль. Например, когда человеку приходится «все время соглашаться», он может ощутить жар и дрожь в теле, у него может заболеть голова и т. д. Играющий роль «сверхрассудительного» человека может почувствовать себя подавленным. Тот, кому «безразлично», может вдруг ощутить себя «психом».

Коммуникативные игры

1. Третья группа игр, которые я разработала, включает в себя серию различных интерактивных техник, которые отлично подходят для обучения людей более эффективному и конгруэнтному общению. На сегодняшний день *коммуникативные игры* в основном реализуются в парах, но можно внести некоторые коррективы и работать и с большим количеством людей, чтобы научить их применять более разнообразные техники общения.

2. Я считаю такие игры эффективными, потому что неоднократно замечала: когда человек передает неконгруэнтное или смешанное сообщение, он обычно находится «не в контакте» со слушателем, так как не вступает с ним в телесное или зрительное взаимодействие. После серии проведенных экспериментов я обнаружила, что неконгруэнтные реакции у людей практически исчезают, когда появляется телесный или зрительный контакт с собеседником. Я разработала следующие техники, пытаюсь обучить своих пациентов и участников тренингов более эффективным методам коммуникации. Такие техники представлены в виде *серии* ситуаций взаимодействия, чтобы на конкретном примере показать людям, что именно происходит, когда они вступают в конгруэнтный или неконгруэнтный контакт.

1) Я располагаю двоих людей спиной друг к другу (мать и отца, родителя и ребенка, двух участников тренинга и т. д.) и предлагаю им поговорить друг с другом. Это напоминает некоторые ситуации общения дома, когда жена что-то готовит на кухне, а муж пытается обсудить с ней финансовые вопросы.

2) Затем я разворачиваю их так, чтобы они находились лицом к лицу, и прошу «посмотреть друг другу в глаза» – без прикосновений и вербального контакта. Из такого общения можно многое узнать о том, как каждый воспринимает мысли и чувства другого, если созданы сенсорные помехи для общения.

3) Потом я предлагаю паре обменяться взглядами и прикоснуться друг к другу, но не разговаривать.

4) После этого им будет предложено закрыть глаза и молча прикоснуться друг к другу (например, взяться за руки).

5) Потом они обмениваются взглядами и разговаривают, но не прикасаются друг к другу.

6) Наконец, я предлагаю им сохранить зрительный и телесный контакт и *попытаться друг с другом поспорить*. В итоге пара приходит к выводу, что это невозможно. Они либо получают удовольствие от взаимодействия, либо вынуждены физически отстраняться и отводить глаза, чтобы разозлиться. К тому же очень трудно передать неконгруэнтное сообщение, если говорящий прикасается к собеседнику и смотрит на него.

3. Самая важная часть в данном случае – вмешательство терапевта и обсуждение во время и после серии игр чувств, ответов и внутренних (телесных) реакций пары по отношению к себе, друг к другу и самому взаимодействию.

4. Последний вариант игр, которые я хотела бы описать, – «прогулка вслепую». Во время такого игрового упражнения один человек (например, жена) ведет другого (например, мужа, ребенка и т. д.), у которого закрыты глаза. Я предлагаю «ответственному за прогулку» сделать ее как можно интереснее (например, пусть человек с закрытыми глазами сядет, встанет, потрогает какие-то предметы и т. д.) и стараться управлять движениями партнера так, чтобы тот не пострадал. Разговаривать во время такой прогулки нельзя. По завершении игры мы обсуждаем, что эти люди чувствовали, чего боялись, в чем сомневались, доверяли друг другу или нет, приятно ли они провели время и т. д. Такое игровое упражнение будет особенно полезно семейным парам, страдающим от недостатка «доверия» и «независимости».

5. Все описанные игры могут быть как полезны, так и бесполезны в терапии – все зависит от способности специалиста открыто и гибко погружаться в систему взаимоотношений. Специалисту важно самому проявить энтузиазм и заинтересованность, чтобы пациенты смогли учиться и экспериментировать. Необходимо вовлечь людей в процесс исследования, чтобы упражнения выполнялись охотно и все могли приобрести новый живой опыт общения.

6. Я снова хочу подчеркнуть, что эти игры не стоит воспринимать как готовый план действий. Они могут быть дополнены, сокращены или пересмотрены в соответствии с индивидуальными особенностями терапевта, а также потребностями, проблемами и желаниями его клиентов. Такие игры – формы психотерапии, а не сам процесс. *Процесс* – это всегда лишь *взаимоотношения между вами и мной, здесь и сейчас*.

Часть четвертая. Как я знакоюсь с человеком^[19]

Меня часто спрашивают, как я знакоюсь с людьми и что замечаю в человеке при первой встрече. Думаю, в большинстве случаев, когда мне задают такие вопросы, людей интересуют мои убеждения относительно других людей. Я постараюсь выразить свою мысль так, чтобы прояснить для читателей некоторые моменты именно своей работы с людьми. Это будет моя импровизация – я постараюсь обобщить все мысли по этому поводу, которые приходят ко мне в голову. Я прекрасно понимаю, что это далеко не все, что я делаю, тем не менее здесь вы узнаете самое главное.

Начнем с того, что происходит у меня в голове, когда я решаю стать помощником для другого человека. Прежде всего, человек или семья – поскольку я практически всегда мыслю в категориях семьи – не обращались бы ко мне за помощью, если бы у них не было проблемы, которую они хотели бы разрешить. Я считаю, что они сказали себе (или им кто-то сказал): «Все, у нас ничего не получается. Нам надо разобраться в том, как наладить свою жизнь». Не всегда это звучит именно так. Иногда человек может сказать просто: «Мне больно» или «Кто-то что-то сделал не так». И тогда я воспринимаю это как попытку наладить жизнь, привлечь в нее больше радости и удовольствия, избавиться от страданий и достигать лучших результатов.

Я воспринимаю человека как воплощение жизни в любых ее проявлениях. Когда людям чего-то не хватает или у них возникает какая-то проблема, их поведение, манера речи, общее впечатление, которое они производят, – все это может находиться в довольно привлекательной оболочке, довольно отталкивающей или даже болезненной. Но за всем этим скрывается обычный человек, который жил бы по-другому, если бы использовал потенциал внутри и вокруг себя. Поэтому во время первой встречи я не обращаю внимание на внешний вид, а стараюсь увидеть человека изнутри – разглядеть то, что я называю индивидуальностью, «внутренним миром». И этот внутренний мир стремится каким-то образом проявить себя. Вот как я воспринимаю человека, который мне повстречался. У него внутри живет нечто такое, до чего он сам дотянуться не может. И дело даже не в этом – человек может вовсе не догадываться о том, что у него вообще есть что-то подобное. А я знаю, что живет. Более того, глубоко в этом убеждена и воспринимаю это как данность. Я никогда не спрашиваю у человека, *есть ли* у него какая-то жизнь, – я интересуюсь, как получить к ней доступ.

Хочу рассказать о недавней встрече с одной семьей, воспоминания о которой еще свежи в моей памяти, и постараюсь как можно подробнее описать то, что происходило между нами. Я поделюсь своими наблюдениями и расскажу, как использовала их, чтобы помочь людям в этой семье вернуть уважение к себе. Ко мне пришли мужчина и женщина, которые были супругами и родителями пятерых детей. Старшему сыну в этой семье восемнадцать лет, а младшей дочери – пять. Конечно, у этой семьи была какая-то проблема, иначе они не пришли бы ко мне. Это было ясно.

Я начала работу не с анализа проблемы, с которой ко мне пришла эта семья, а с того, как живет каждый из них, как общается с окружающими и как воспринимает себя. Я считаю, что у человека всегда две жизни – одна внутренняя, собственная, и другая внешняя – взаимодействие человека со значимыми людьми. Когда я познакомилась с этой семьей, то не знала, что смогу выяснить у них. Я не знала, как каждый в семье проявит себя, – я только понимала, что все они страдают и что у каждого есть нечто такое, что можно вывести на поверхность, развивать и возвращать.

Прежде всего, я познакомилась с каждым в этой семье. Я понимаю, что многие люди не относятся к себе с должным уважением, и считаю, что нельзя помочь человеку изменяться в лучшую сторону, пока он не начнет ценить себя. И именно у психотерапевта есть силы, чтобы помочь человеку ощутить это уважение к себе. Мое первичное интервью с этой семьей стало первым шагом в этом направлении: я обменялась рукопожатием с каждым участником этой семейной системы в порядке старшинства, начиная с мужа и отца.

Хочу сказать пару слов о своих ощущениях от этой встречи. Прежде всего – постарайтесь вообразить это вместе со мной – представьте, что это с вами я только что познакомилась. Вы стоите вместе с другими напротив меня, а я – напротив вас, протягивая руку для приветственного рукопожатия. Прикасаясь к вашей ладони, я чувствую, как между нами возникает контакт. В этот момент я смотрю на вас: ваши ощущения становятся моими, и я осознаю это. Сейчас нас только двое: вы и я. Мое внимание сейчас приковано лишь к вам. Я соприкасаюсь с вашей личностью, вы – с моей, и мы оба чувствуем это. При этом я улыбаюсь и говорю: «Здравствуйте», приветствуя вас и ту жизнь, которая в вас есть, как и всю жизнь в целом. Так я ощущаю единение с другой формой жизни, другим ее проявлением. Для меня проявление жизни – это именно то, что ложится в основу каждой отдельной личности.

Приветствуя так каждого члена семьи, я понимаю, что мне это нравится – полный, всеобъемлющий контакт – и, до некоторой степени, придает мне сил. Я – живой человек, и я вступаю в контакт с другим живым человеком. Это как стартовая площадка, с которой мы вместе начинаем свой путь. Именно поэтому в начале первого сеанса я не обсуждаю проблему, а устанавливаю с каждым эту базовую связь на человеческом уровне. Конечно, эти люди обратились ко мне за

помощью. И если бы они сами знали, за какой, то, наверное, не пришли бы ко мне. Но они исчерпали все свои силы и возможности и просят о помощи, но, возможно, из всего этого они осознают лишь собственную непреодолимую боль.

Вступая с семьей в первый контакт, я прислушиваюсь к реакциям всех ее участников на меня, а через несколько минут я услышу, как они реагируют друг на друга. После этого я начну строить предположения о том, что они делали все это время, как они жили с момента появления на свет и до той минуты, когда пришли ко мне. Некоторые из вас знают, по каким категориям я распределяю людей – по способу коммуникации, который они используют. Такие реакции на другого человека я обозначаю как *уступчивый* или *заискивающий* (Угождатель), *обвиняющий* (Обвинитель), *суперразумный* **рассуждающий** (Рассуждатель), *отстраненный* и *уравновешенный* **отвлекающий** (Отвлекатель). В начале курса психотерапии я не рассчитываю на то, что члены этой семьи будут вести себя уравновешенно, ведь отсутствие в них внутреннего равновесия и привело этих людей к нынешнему состоянию. Я также хочу подчеркнуть тот факт, что сидящие передо мной люди сделали все, что было в их силах, используя все, чему научились, – и этот способ на сегодняшний день для них лучший из возможных. Некоторые из вас знают, что я провожу параллели между некоторыми из коммуникативных реакций людей и их позами. Через пару минут у меня сложится определенное представление о людях, сидящих передо мной, а также способах взаимодействия, выраженных через положение их тел.

К примеру, в семье, о которой я говорила ранее, мужчина старался реагировать суперразумно. Это значит, что в моем воображении он стоит вытянувшись во весь рост, очень мало двигается и говорит монотонно. Я представила, как женщина рядом с ним скорчилась в заискивающей позе, при этом указывая на мужчину пальцем, словно обвиняя его в чем-то. Мысленно увидела, как их старшая дочь стоит в такой же позе, как ее отец, в позе сверхразумного человека, не глядя ни на кого из родителей и лишь одним пальцем слегка указывая на отца. Другая девочка довольно уверенным жестом указывала на мать. Следующим ребенком был мальчик. Я увидела, как он прижимается к матери и пытается ей угодить. Реакция еще одного ребенка была непонятной – он лишь бегает туда-сюда, не в состоянии ни на чем сконцентрироваться. Младший ребенок в семье, пятилетняя девочка, тоже ведет себя отстраненно.

В этот момент очень важно проявить уважение к поведению каждого участника семьи, ведь с помощью него они изо всех сил пытались справиться со своими проблемами. Заискивание, обвинения, попытки проявлять сверхрациональность или отстраненность сформировали систему отношений в семье, где никто не может принять личностные особенности близкого человека. Никто никого не слышит: все видят только роли, а живых людей не замечают. Поэтому я постараюсь помочь этим людям стать реальными и живыми друг для

друга, обрести свою индивидуальность. Я смотрела на эту семью и чувствовала, как они реагируют на наше взаимодействие, на наш контакт. Кстати, полный контакт подразумевает под собой проявление заботы – заботы в глубоком, личном смысле, – и я считаю этот контакт важнейшей составляющей любых изменений. Сначала должно возникнуть глубокое доверие. Если люди в этой семье не сочтут меня достойной доверия, не думаю, что мы с ними сможем добиться каких-то изменений.

Помню, когда я вошла в свой кабинет, то увидела, как все члены этой семьи расположились на стульях словно мишени на стрельбище – ровно напротив моего стола. Увидев все это, я подумала, что в такой обстановке работать будет неудобно. Я глубоко убеждена, что расположение людей во время терапии играет очень важную роль. Мне необходимо создать комфортную обстановку для работы – чтобы видеть каждого человека, поэтому обычно я сажусь на расстоянии вытянутой руки от своих клиентов. Должно хватать места и для меня, и для других, чтобы все могли свободно двигаться. Это пространство необходимо: иногда люди из семьи будут работать в парах, или я буду объединять их группы для выполнения некоторых упражнений. Из-за стола или другого препятствия двигаться будет трудно. И вот в момент нашей первой встречи я передвинула стол, чтобы мне достаточно было просто немного шагнуть в сторону этих людей, чтобы вступить в контакт с ними.

Справа от меня сидела пятилетняя малышка. В какой-то момент я заметила, что она немного отодвинулась от меня. Тогда я уже знала, что в семье ее считали безобразницей, и она держалась немного в стороне от остальных. Я протянула руку, чтобы погладить ее по спине – у нее была такая милая кругленькая спинка, – и почувствовала, как мне приятно к ней прикасаться. Думаю, она восприняла это как сигнал к тому, чтобы присоединиться к нам. Во время приема было много подобных моментов.

Прикасаться можно по-разному. Когда я обучаю психотерапевтов, то рекомендую им развивать «зрение и слух» в пальцах. В семье люди постоянно прикасаются к своим родным – хлопают друг друга по плечу, толкают, дергают, держат за руку. Я уверена, все вы знаете, что прикосновения имеют разное значение. Поэтому дело не в том, как прикасаться, а в том, что именно вы хотите этим прикосновением сказать. Ранее я уже говорила о важности доверия. Это значит, что необходимо установить такую атмосферу, чтобы люди сами захотели рассказать о так называемых «негласных моментах» – о том, что очень важно для близких в этой семье – что их волнует, чего они боятся, на что надеются.

Не знаю, насколько это убедительно прозвучит, но для меня важен *сам факт* того, что люди в принципе говорят о том, о чем раньше рассказать было невозможно, а не *что именно* они мне рассказывают. Иногда должно пройти какое-то время, прежде чем человек почувствует, что все сказанное им будет

услышано. И чтобы понять, что он говорит правду, вовсе не нужно анализировать его слова. Я не знаю, как помочь человеку разобраться в себе, если он не может озвучить то, что его гложет. Но, как многим из вас известно, в нашем обществе не принято говорить о личных проблемах. Поэтому чтобы создать благоприятные условия и рабочую обстановку для развития человека, мне кажется, нельзя никого наказывать за то, что он говорит – по крайней мере, я этого точно делать не собираюсь. Зато все, что я услышу от человека, поможет мне понять, что происходит с ним в данный момент. Кроме того, сказанное должно быть понятно как самому говорящему, так и всем остальным. Значит, чтобы все в семье смогли друг друга понять, без уточнений не обойтись.

Во время интервью я задала один и тот же вопрос каждому члену семьи: «Каких результатов вы надеетесь достичь по окончании терапии?» Предполагаю, что обычно психотерапевты спрашивают: «В чем ваша проблема?» Но *мне* интересно, в каком тупике оказались эти люди, а еще я уверена: сами эти вопросы уже помогают собеседнику сконцентрироваться на самом себе и снизить «градус напряжения», который в той или иной степени обязательно будет присутствовать. Обычно люди заявляют что-то вроде: «Вот если бы он или она были лучше, то и проблем бы не возникало» и т. п.

Работу конкретно с этой семьей я начала со старшей дочери. На тот момент я не знала, почему так поступила, – просто мне показалось, что начать с нее будет правильно. Она ответила, что ей хотелось бы, чтобы в семье «не так часто ссорились». Я задала тот же вопрос сестре этой девочки – и ответ был тот же. Я поинтересовалась у других членов семьи, замечают ли они, что люди в их семье часто ссорятся, – каждый ответил утвердительно. Следующая картина, которая возникла в моем воображении, – это две старшие дочери, дерущиеся друг с другом. Мне в тот момент показалось, что именно их ссоры и являются корнем проблем в семье. Основной аргумент был следующий: если бы эти двое не ругались друг с другом, обстановка в семье была бы лучше. Это натолкнуло меня на предположение о том, как члены семьи выражали свой гнев. Когда я обратилась с этим вопросом к отцу, тот сказал, что всем не мешало бы открыть глаза на то, чего они раньше не знали.

Поскольку я люблю видеть «живые» доказательства, я предложила двум девочкам встать и показать пальцем друг на друга, чтобы понять, как на это отреагируют другие члены семьи. По моему мнению, от слов будет больше пользы, если при этом есть на что посмотреть – я называю это «скульптурированием» или «позиционированием». Когда я попросила девочек указать пальцем друг на друга, выяснилось, что они не захотели этого делать. Они рассказали о том, как ссорились, но когда пришлось наглядно продемонстрировать этот процесс, и их рассказ стал ближе к реальности, они смутились.

Одна из основных целей моей работы – помочь людям «освободиться» (дать им возможность выбирать из нескольких вариантов). Я предлагаю клиентам попробовать вести себя по-новому и поддерживаю их, когда те стараются применять новые модели поведения. Поскольку обеим девочкам стало неловко, я встала позади той, которая особенно сильно застенялась, и взяла ее руку, помогая зафиксировать указательный палец в нужном направлении. Тот же трюк я проделала и с другой девочкой. При этом я сделала первую попытку нарушить основное правило этой семьи: нельзя злиться друг на друга. Теперь можно было понять, что делают остальные члены семьи, когда две эти девочки ссорятся. Две сестры стояли, указывая друг на друга пальцем, – все в семье уже не раз видели такую картину. Следующий вопрос я задала отцу и мужу: «Что вы делаете в таких случаях?» Он ответил, что пытался запретить девочкам так вести себя, но из этого ничего не вышло. Я попросила его тоже встать и указать пальцем на девочек, но когда он увидел, что толку от этого нет, то опустил руку и сел на место. Одна из сестер сказала, что у мамы это получалось немного лучше, поэтому я предложила маме встать и указать пальцем на своих дочерей. Я поинтересовалась у остальных детей, что обычно происходит в таких случаях. В этот момент старший сын подошел к матери, словно заменяя собственного отца, пытаясь помочь ей разрешить проблему с девочками.

«Скульптурирование» полезно тем, что этот метод помогает наглядно показать, с какими проблемами сталкиваются близкие из одной семьи, а также оживляет существующую (но не признанную) картину семейных взаимоотношений. Цель – не найти виновного, а помочь людям разобраться с тем, что происходит в семье. Как правило, без юмора в таких ситуациях не обойтись. Помню, когда я попросила старшую девочку указать пальцем на младшую, ее рука задрожала. Тогда я крепко взяла девочку за руку и сказала ей представить, будто она держит невидимый пистолет. Такие шутки помогают нейтрализовать негативное воздействие внутренних убеждений человека и позволяют ему более внимательно наблюдать за происходящим. Для меня очень важно провести разделительную черту между человеком, его ценностями и тем, как он проявляет себя. Я помогаю людям научиться вести себя иначе и при этом укрепляю их самооценку.

Меня часто спрашивают, ощущаю ли я упадок сил после приема. Нет. Я *чувствовала бы* себя обессиленной, если бы постоянно изводила себя вопросами: «Правильно ли я все делаю? Понравлюсь ли я людям? Пойму ли я, как им помочь?» Тогда бы я вконец запуталась, перестала бы понимать систему семейных отношений, и уже для *меня*, а не для этой семьи, нужно было бы проводить курс психотерапии.

Это навело меня на следующую мысль: я считаю, что руковожу *процессом*, но *не людьми*. Прежде чем сделать что-то, я тщательно обдумываю каждый свой шаг. Я решительно руковожу процессом, ведь именно я знаю, как будет

выглядеть терапия в дальнейшем и на что она нацелена. Я хочу помочь людям научиться самостоятельно принимать решения и делать выбор, но сначала им придется взять ответственность за риски, на которые они идут. В общении с клиентами мне очень важно проверить, насколько они сами настроены на перемены, поэтому я стараюсь их всячески к такому риску подтолкнуть. Если мне есть что предложить, я должна рассказать вам об этом, должна показать вам, спросить вас, имеет ли это какую-то ценность для вас. Ведь если я предложу вам новую идею и сразу же начну подталкивать вас к тому, чтобы воплотить ее в жизнь, до того как вы поймете, нужно вам это или нет, и я смогу заручиться вашим доверием – вы не будете уверены в том, стоит ли идти на такой риск.

Я часто слышу в свой адрес: «А если то, что вы предлагаете, не сработает?» Тогда я отвечаю: «Что ж, бывает и такое». Иногда в жизни мы сталкиваемся с неудачами. Но после этого вы встаете перед выбором: ругать себя за то, что попробовали, или использовать это как жизненный опыт и учиться на нем. На упомянутом ранее семейном приеме ничего подобного не произошло, потому что я контролировала процесс и ощущала, что у меня все получается. Вот в чем суть. Поскольку я – психотерапевт, я стараюсь отдавать себе отчет в происходящем и продолжать работу, а не оценивать свои действия в попытке понять, правильно я поступаю или нет.

Наверное, именно сейчас уместно заметить, что во время работы с семьей я не пытаюсь разрешить какую-то конкретную проблему, к примеру, помочь семье развестись или сохранить семью, решить завести ребенка или подождать. Я лишь помогаю людям освоить разные копинг-стратегии и не считаю себя мудрой настолько, чтобы решать за человека, как именно он должен поступить. Должна ли жена попросить свекровь уехать? Должна ли она *потребовать*, чтобы та покинула дом? Должна ли жена развестись со своим мужем, если свекровь откажется уезжать? Все это не мое дело. Моя задача – помочь каждому из них научиться справляться с собственными проблемами, чтобы они сами смогли решить, что именно будет лучше для них.

Во время работы с уже знакомой нам семьей я выяснила, что одна из дочерей периодически говорила о самоубийстве. Между ей и матерью было много ненависти. Но вместо того чтобы отреагировать на проявление этого чувства, я проанализировала ситуацию и пришла к выводу, что они обе очень хотели наладить отношения друг с другом, но что-то мешало им это сделать. Ранее мне удалось выяснить, что мать видела у этой дочки такие же проблемы, как у себя, и очень переживала по этому поводу. Судя по всему, мать хотела разрешить собственные проблемы, пытаясь справиться с проблемами дочери. Поэтому отношения у них и не ладились.

Я попросила их встать и пойти навстречу друг другу. Они обе решились рискнуть, потому что к этому моменту мне удалось добиться доверия с их

стороны. Сначала я предложила им встать так, чтобы хорошо видеть партнера, примерно на расстоянии вытянутой руки, и взглянуть друг на друга. После этого я попросила мать и дочь закрыть глаза и рассказать, что они видят – это было безумно интересно. Мать и жена сказала, что она увидела ребенка, о котором она давно не заботилась, из-за чего чувствует себя очень виноватой. Потом она расплакалась. Когда я спросила у дочери, что увидела она, та ответила, что видит просто маму, а после слов матери заявила: «Да она всегда относилась ко мне как к ребенку».

В этот момент я поняла, что мать и дочь не видят друг друга такими, какие они есть на самом деле в данный момент времени. Они видят друг друга с точки зрения прошлого опыта, и если они не изменятся, то продолжают относиться друг к другу как прежде, что лишь усугубит проблему в их взаимоотношениях.

Раньше дочь уже жаловалась на то, что мать относится к ней как к маленькому ребенку. После этого заявления я указала матери на то, что она действительно воспринимает свою тринадцатилетнюю дочь как младенца. После этого я поинтересовалась у матери, сколько ей лет, и объяснила ее дочери, что та общается с тридцатишестилетней женщиной. Я сказала, что они – две *Дамы* (именно это слово я употребила), Синтия и Джун, которые сейчас смотрят друг на друга, после чего поинтересовалась у них, видят ли они в человеке напротив Синтию или Джун. Потом я предложила им взглянуть друг на друга еще раз, потом закрыть глаза и рассказать, что они видят теперь.

Я, что называется, «вернула их в реальный мир». Джун (мать) тогда сказала, что видит привлекательную тринадцатилетнюю дочь-подростка и что это стало для нее откровением. А дочь сказала, что теперь мать так заботливо смотрела на нее, что ей это понравилось. Обе в этот момент признали, что их восприятие друг друга изменилось.

После этого мы приступили к проработке другой ситуации – взаимоотношений отца со старшей из дочерей. Ей было почти семнадцать, а ее отец все равно настаивал на том, чтобы она возвращалась домой как можно раньше. Оказалось, что из-за проблем с ментальным и физическим здоровьем этот мужчина не мог работать так, чтобы полностью обеспечивать семью. Его жена работала примерно с 14:30 до полуночи, а это значило, что большая часть хлопот по дому легла на его плечи. Он договорился со старшей дочерью, что ужин будет готовить она (и, очевидно, за покупками ходить – тоже). Он требовал, чтобы дочь возвращалась домой пораньше, а та считала требования отца ущемлением ее прав и вторжением в личную жизнь.

Я попросила этих людей просто сесть друг напротив друга и попытаться услышать вторую сторону. Я помогала им вести разговор так, чтобы каждый смог именно услышать, что говорит другой, и не пытался счесть его поведение за попытку контролировать собеседника. Похоже, и дочери, и ее отцу удалось прийти к взаимопониманию.

В этот момент стало абсолютно понятно, что и муж и жена очень переживают за своих детей. Выяснилось, что оба очень рано потеряли собственных родителей и были отданы на воспитание бабушкам и дедушкам, которые явно очень беспокоились за своих внуков. И теперь это беспокойство передалось супругам. Поскольку их дети раньше этого не понимали, то все попытки родителей проявить заботу они воспринимали как агрессию в свой адрес. Они не знали историю своих родителей. А родители считали, что дети постоянно ссорятся с ними и не ценят их усилий. Теперь мы смогли по-новому взглянуть на эту ситуацию.

Во время сессии у меня в голове возникали одна картина за другой, я то и дело выстраивала логические цепочки. Я старалась вникнуть в каждое слово (как в случае с матерью и дочерью), чтобы понять, что с чем связано, и прийти к новым выводам. Когда мы работали с прикосновениями в этой семье, мать сказала, что надеется получить объятия от младшего сына. Обычно когда он приходит домой, то лишь небрежно приобнимет ее, из-за чего женщина чувствует себя обиженной. Так был поднят вопрос о привязанности в семье и о том, как близкие проявляют это чувство. Оказалось, что это была табуированная тема для всех членов семьи. В конце приема – поскольку семья мне понравилась – я совершенно искренне стала обнимать их. Как только я обняла мать и подошла к двум сестрам, то услышала тихое хихиканье у себя за спиной – смеялись два сына – восемнадцати и двенадцати лет. Я поняла, что они находятся в том возрасте, когда заниматься подобными вещами неловко, хотя и чувствовала, что они хотят получить от меня какое-то выражение привязанности. Когда я повернулась к первому из них, то прямо сказала о том, что слышала, как они с братом посмеивались, и что, даже если это будет чересчур, я хотела бы выразить им свое расположение. Тогда я подарила по крепкому рукопожатию каждому из них и похлопала ребят по плечу, проявляя уважение к их реакции и в то же время показывая им свои чувства. Кстати, к отцу я подошла в последнюю очередь. У меня возникло такое ощущение, будто он был готов обниматься с самого начала, но стеснялся показать это. Я знаю, мужчинам часто приходится слышать, что представителям сильного пола не подобает испытывать нежных чувств, поэтому сразу же пошутила, обращаясь к отцу семейства, что был когда-то такой человек, о котором знаменитый американский комик Боб Хоуп сказал: «Его никто не обнимал, и от этого он скукожился». Отцу это помогло не потерять лицо и спокойно принять проявление моей симпатии.

Если бы кто-то со стороны понаблюдал за этими людьми в тот момент, то заметил бы, как в них понемногу стала просыпаться жизнь. На данном жизненном этапе я воспринимаю свои сеансы как опыт человеческого контакта, который, безо всякой мистики, ощущается как увлекательное приключение, в которое я отправилась с такими же живыми существами, как и я. Я надеюсь, что

в конце нашего путешествия эти люди наполнятся жизнью, научатся любить, надеяться, созидать, эффективно применять свой внутренний ресурс и строить отношения с другими людьми. Бывает и так, что я встречаюсь с кем-то только один раз. Но я практически уверена в том, что каждая подобная беседа помогает человеку открыть для себя что-то новое, что позволит ему почувствовать себя гораздо лучше, а также более творчески подойти к построению взаимоотношений со своими близкими. Вот что я имею в виду, когда утверждаю, что работаю с процессом разрешения трудностей, а не решаю конкретные проблемы.

Мне бы хотелось вернуться к тому, как я применяю типологию коммуникативных позиций, чтобы помочь людям справляться с трудными ситуациями. Я уже перечисляла четыре способа коммуникации, которые используют люди, испытывающие трудности в сложных ситуациях. Заискивание, обвинения, сверхрассудительность, попытка дистанцироваться (отвлечение) – все эти стратегии поведения проявились у членов семьи, с которыми я недавно работала. Кстати, я все больше убеждаюсь в том, что одна из таких стратегий соответствует представлению о поведении типичного американца: «Только не проявляй никаких чувств!» Думаю, это печально, но так оно и есть.

Прежде чем продолжать разговор на эту тему, мне хотелось бы заметить, что стили общения не являются чем-то неизменным. Каждый из подобных способов коммуникации можно «усовершенствовать». Если вам привычно реагировать на трудности в заискивающем стиле, то одна из причин вашей боли в том, что вы продолжаете убеждать себя, будто при столкновении с трудностями не сможете на себя рассчитывать. Но если вы знаете об этой своей особенности и можете с ней работать, то вам удастся привнести в диалог деликатность и осознанность, вместо того чтобы автоматически думать о том, что вы обязаны подстраиваться под любого собеседника.

«Обновление» обвиняющей стратегии подразумевает под собой защиту своих интересов. Такой навык необходим каждому человеку, но делать это нужно осознанно и с учетом контекста, а не в качестве автоматической реакции.

«Обновление» сверхрассудительной стратегии подразумевает под собой творческое применение своего интеллекта. Думать и рассуждать приятно, но если делать это лишь в качестве самозащиты, вам будет скучно и вы не получите никакой пользы для себя.

«Обновление» стратегии избегания и дистанцирования подразумевает под собой спонтанное поведение, изменение образа мышления и реакций на окружающий мир.

В любом случае, работать со сверхрассудительным человеком, таким как отец из упомянутой ранее семьи, психотерапевту особенно трудно. Такие люди сидят прямо, практически не шевелясь, у них невыразительная мимика, монотонный

голос и очень рациональный подход к любой ситуации. Люди, у которых преобладает подобный тип коммуникации, похожи на сухофрукты – прячут свой богатый внутренний мир как можно глубже, покрываясь сверху плотной коркой из логики. Оказалось, что отец этого семейства был священником-фундаменталистом^[20] с четкими представлениями о том, что такое хорошо и что такое плохо. Я обратила внимание на то, что он одинаково реагирует на любой контакт – рукопожатие, вопрос и утверждение. Было видно, что он внимательно слушает, но я не всегда была уверена в том, что он понимает сказанное. Я убедилась и продолжаю убеждаться в том, что люди с такой стратегией поведения используют большое количество слов для выражения своих мыслей – благодаря этому пониманию мне удалось настроиться на реакцию отца и установить с ним контакт. Если кто-то использует в общении сложные слова и много рассуждает, то я стараюсь взаимодействовать с этим человеком на том же уровне. Часто многословные пациенты утомляют психотерапевтов – я же, наоборот, позволяю им долго говорить, чтобы понять их как можно лучше на всех уровнях коммуникации. Этот конкретный отец семейства долго рассказывал мне о том, что он пытался делать и как у него ничего не вышло, повторяя одно и то же снова и снова. Говорил он сухо, без эмоций. Когда я слушала этого мужчину, у меня сложилось такое впечатление, будто бы он уже отчаялся. Я поинтересовалась, что произошло с его мечтами, так как мне показалось, что мечты у него больше нет. И тут он буквально засветился. Нижняя часть лица никак не изменилась, а вот глаза широко открылись и заблестели. Он ответил мне, что и правда уже ни о чем не мечтает. Все его мечты были давно уже мертвы.

Я мысленно представила его в виде статуи – безжизненное тело, заключенное в холодную твердую оболочку. С помощью своей классификации типов взаимодействия, а также на основе того, что я слышу, представляю и вижу перед собой, я продумываю методы, которые буду использовать в терапии с определенным человеком. Если это делать в доверительной обстановке, слушая, что говорит человек, и вникая в сказанное, можно узнать много новой информации. К концу семейного приема мне удалось увидеть эмоции не только в глазах отца – все его лицо говорило мне о том, что он чувствует.

Здесь я хочу заметить, и думаю, это касается не только меня, но и других людей, что, выслушивая кого-то, я смотрю на этого человека, наблюдаю за его жестикуляцией. Я замечаю все изменения, которые с ним происходят. Погружаясь в свои наблюдения, я задействую все чувства.

Здесь я хотела бы упомянуть о важности того, что я называю «энергетическим полем». Это понятие тесно связано с прикосновениями. Вокруг любой целостной личности существует поле диаметром около метра. На внешней границе этого поля ощущаются некоторые вибрации – по крайней мере, я их точно чувствую! Когда у человека все в порядке, эти линии довольно гибкие.

Приближаясь к таким границам, прежде всего вы можете физически ощутить их, словно на что-то натыкаетесь. Если они кажутся вам гибкими, вы понимаете, что можете преодолеть их и установить личный контакт с человеком. Я с уважением отношусь к таким границам, поэтому всегда нахожусь на расстоянии вытянутой руки от человека. Если я подхожу к нему ближе, то, скорее всего, я уже уверена в том, что человек подпустит меня ближе. Думаю, что существует определенная связь между эластичностью этих границ и установленным доверием.

Когда я работаю с людьми, которые утратили контакт с собой, диаметр их энергетического поля составляет менее десяти сантиметров. Мне приходится проделать немало работы, прежде чем я смогу почувствовать хоть какую-то вибрацию от такого человека. Такие люди словно мертвецы: даже находясь с ними лицом к лицу я не сразу чувствую, что передо мной живое существо. Если у человека все кипит внутри, его энергетическое поле расширяется до полутора-двух метров, и это ощущается очень явно. Мы слишком злоупотребляем словом *вибрации*, но я знаю это ощущение и с уважением отношусь к таким границам – пусть она воображаемая, но я чувствую ее всем телом. Когда рядом со мной находятся люди, склонные к агрессии, я не приближаюсь к ним, пока не почувствую эту эластичную внешнюю границу. Не знаю, правильно ли я объясняю, но в каком-то смысле это напоминает определение границ возможностей собственного тела. То же касается и прикосновений – поэтому я никогда не прикоснусь к другому человеку, если не ощущаю эластичности его внешней границы.

Зрение тоже относится к тому, о чем я писала выше. Вы можете *по-настоящему* увидеть другого человека лишь с расстояния двух-трех метров. Если отойдете чуть дальше, то увидите только очертания, без деталей. На расстоянии трех метров вы все увидите гораздо лучше, а приблизившись на полтора метра, и вовсе сможете заметить любую, даже самую незначительную деталь. Я хочу находиться там, где меня видят и слышат. Процесс сближения во многом напоминает процесс единения – это происходит медленно, неспешно. Не думайте, как будет *правильно*, – прислушивайтесь к собственным ощущениям. Некоторые из тех, кто наблюдал за моей работой, говорили: «Ага! Понятно! Нужно прикасаться к пациентам!» Но я бы сказала, что обращаться с людьми нужно так же осторожно, как раскаленной плитой.

Вы в буквальном смысле почувствуете, что нужно делать. Вот одна из причин, по которым я провожу тренинги для своих будущих коллег, помогая им развить такую чувствительность. Например, когда людей охватывает ярость, внимание к собственным ощущениям позволяет занимать позицию помощника, а не наблюдателя. Не думаю, что в подобной ситуации от прикосновений была бы какая-то польза – напротив, иногда в ответ на прикосновение к разъяренному человеку можно нарваться на физическую агрессию. Но он поступает так не

потому, что хочет вас убить (хотя в этот момент он вполне на это способен), а потому, что он ощущает нарушение своих личных границ.

После разговора с отцом я задумалась, о чем же мечтают остальные члены этой семьи, и мы немного поговорили о несбывшихся мечтах. Жена мечтала о том, чтобы ее отношения с мужем изменились. Она сказала, что в начале семейной жизни пыталась во всем угодить супругу – так ее воспитали. А теперь она устала от этого. Тогда я поинтересовалась, не согласится ли она помочь мне создать небольшую картину, и она согласилась. Я попросила ее опуститься на колени и посмотреть на мужа с этой позиции, супругу же я предложила забраться на табуретку и оттуда взглянуть на жену. После этого я поинтересовалась у супруги, знакомы ли ей ощущения, которые она испытывает сейчас. Она ответила утвердительно и заявила, что больше ничего подобного испытывать не хочет. Потом я спросила у мужа, комфортно ли ему в занимаемой позиции, и он ответил, что ему не нравится, когда жена сидит внизу, а он возвышается над ней. Затем я предложила супругам расположиться так, как им будет удобно. Конечно, в результате они сели друг напротив друга, глядя друг другу в глаза. И тут выражения их лиц изменились – в них читалось нечто похожее на надежду.

Я хочу напомнить, что, когда слышу, как человек реагирует на все суперрационально, я подстраиваюсь под его стремление к рассудительности, но стараюсь, чтобы он почувствовал, что его слышат и видят. Если я переключаюсь на человека, который, как жена из все той же семьи, ведет себя заискивающе, я пытаюсь узнать о ее надеждах и подвести к тому, чтобы она рассказала о своих тоске и одиночестве. Жена из той семьи так и сделала, но только потому, что я предложила ей сделать это.

В работе с обвинителями – а такой была старшая дочь – я стараюсь выявить их заветное желание установить связь с окружающими. Именно так я и поступила, когда вместо того, чтобы разбираться с чувством ненависти, мы занялись собственными чувствами девочки по отношению к себе и ее желанием наладить отношения с матерью. В каждом конкретном случае я старалась помочь человеку найти равновесие, баланс. Иногда я для этого прикасаюсь к клиенту, иногда предлагаю ему просто спокойно посидеть, чтобы тот мог собраться с мыслями.

Это очень важная информация, которой я хотела обязательно с вами поделиться. Потому что во время общения с семьей на приеме мои телесные ощущения во многом помогают мне понять, кто эти люди и каковы их личные границы. Например, у свехрассудительного человека такие границы довольно узкие. Возможно, именно поэтому про таких людей говорят: до них не достучаться. У обвинителя граница рваная, неровная, а у дистанцирующегося человека границ практически нет – их очень трудно обнаружить. Угождатель – очень примечательная личность. Его границы довольно «текучие», напоминают

тающие взбитые сливки – они есть, но прикоснуться к ним не получается. Это очень образное представление о личных границах, но, повторяюсь, я ощущаю их и отношусь к ним с уважением. Если говорить о границах более поэтично, то можно выразиться так: это то, что вы чувствуете в любой момент времени, то, о чем вы хотите рассказать, но что умирает на кончике вашего языка до того, как вы озвучите это, то, что вы скрываете за многочисленными защитами и страхами. Если вы хотите вступить в контакт с этими чувствами, вам следует их уважать.

В работе мне очень помогают руки. А также мое тело и моя кожа, когда я чувствую, что происходит, и мои глаза, когда я вижу, и еще связи, которые мне удается образовать в процессе. Но руки безумно важны! Вот почему я помогаю людям тренировать их. Когда у меня устанавливаются доверительные отношения с человеком, я помогаю ему учиться понимать свое тело и прислушиваться к нему, а также ориентироваться в пространстве и соблюдать личные границы. Я глубоко убеждена, что именно в этом и заключается умение устанавливать контакт. Все, о чем я только что рассказала, *и есть*, с моей точки зрения, доверительные и близкие отношения. Это просто свобода уважать личное пространство каждого – входить туда, только когда есть приглашение, и не вторгаться за эти границы, когда его нет. Это и есть настоящая близость.

Меня часто спрашивают, сколько длится одна сессия. Ровно столько, сколько нужно для того, чтобы у людей появилась возможность открыть для себя что-то новое. Прием может продолжаться два или три часа. Я больше не занимаюсь терапией в кабинете, но когда проводила ее там, то на первую встречу выделяла около трех часов. Мне хотелось, чтобы после первого интервью со мной люди уже вынесли для себя что-то важное и могли попробовать как-то внедрить это в свою жизнь. Это значит, что они уходят с моего приема, переосмыслив что-то, что может повлиять на их нынешнюю ситуацию. Это может быть как что-то глобальное, так и какая-то мелочь, но это определенно вселяет в человека надежду – надежду на то, что теперь он может что-то изменить и его жизнь потечет совершенно иначе.

Я планировала следующий прием так, чтобы люди приходили на него, будучи готовыми. Здесь нет жестких правил. Я считаю, что каждый психотерапевтический сеанс существует сам по себе. Мы не обязательно должны встречаться раз в неделю или постоянно быть на связи. Каждый прием для меня это новая возможность поработать с семьей, и в конце мы всегда добиваемся определенных результатов. Это не значит, что вся наша работа завершена – такого никогда не бывает, потому что мы постоянно развиваемся, – это означает лишь то, что к концу приема мы уже научились чему-то новому.

Например, в конце приема с вышеупомянутой семьей я сказала этим людям, что мне приятно было стать частью их жизни на эти два часа. Я также сказала им, что мне хотелось бы продолжить наше общение, но мой график этого не

позволяет, и если бы мы снова встретились, я была бы безумно рада. Самое главное, чтобы каждый прием оставался целостным, а на следующем уже происходило что-то другое. Потому что если вы действительно развиваетесь, на каждой сессии с вами происходит что-то новое. И эти люди, и психотерапевт к моменту следующей встречи уже будут находиться совершенно на другом уровне. По крайней мере, я так считаю.

Я обещаю своим клиентам рассказать и показать все, что смогу, но не вселяю в них надежду на то, что расскажу им *абсолютно все*. Потому что ни один человек на свете не может знать всего – я могу лишь поделиться тем, что узнала сама. Многие из тех, кто читает эту книгу, могут найти в ней то, чего я как автор в нее не вкладывала, но это вовсе не значит, что такого в ней не может быть. Я надеюсь, что в процессе работы с этим текстом вы тоже открыли для себя что-то новое. Для вас, как и для той семьи, о которой я рассказывала, я постаралась распахнуть двери в новую жизнь. Надеюсь, что вам это будет полезно.

Часть пятая. Расширение границ

В прошлом году (1981) в моей жизни произошли вдохновляющие события, благодаря которым мне удалось найти более комплексный подход к работе над изменениями, чем тот, который я описывала ранее. У меня появилась возможность выйти за рамки традиционной семейной психотерапии и существенно расширить охват своей аудитории.

Институт исследования семьи штата Вирджиния (под руководством магистра социологии Джоан Винтер) совместно с Департаментом общественной безопасности и исправительных учреждений штата Вирджиния запустили масштабный проект для изучения эффективности семейной терапии в работе с несовершеннолетними правонарушителями. Были выбраны три выдающихся психотерапевта^[21], представляющих разные направления семейной терапии. Перед каждым из нас стояла задача разработать программу лечения, вовлечь в нее специалистов, которых мы подготовили, и затем наблюдать за эффективностью выполнения составленных программ. В каждой из трех программ получили помощь по 60 семей, также отдельно была создана контрольная группа.

Вот некоторые из вопросов, на которые было необходимо ответить в рамках этого эксперимента:

1. Может ли семейная психотерапия быть эффективной при работе с антисоциальными подростками? Если да, то каким образом?
2. Различались ли принципы работы у психотерапевтов, отобранных для участия в программе? Иными словами, различались ли принципы и методы работы представителей разных школ психотерапии?
3. Какой вклад каждое из трех направлений может внести в лечение несовершеннолетних правонарушителей и их семей?
4. Получилось ли у психотерапевтов выполнить намеченные цели? (Поскольку велась видеозапись всех психотерапевтических приемов, мы могли сопоставить сформулированные цели с полученным результатом.)

Поскольку в рамках таких проектов часто наблюдается высокий уровень конкуренции, я изначально предложила основное внимание уделять вкладу, который мы вносим. Департаменту общественной безопасности и исправительных учреждений было необходимо выяснить, какие методы работы с правонарушителями окажутся максимально эффективными. Кроме того, я сочла, что это прекрасная возможность выйти на новый профессиональный уровень и взглянуть на свою работу под другим углом.

Никто из руководителей этих трех направлений не проводил психотерапию самостоятельно. Наша задача заключалась в разработке программ и наблюдении

за деятельностью других психотерапевтов в этом проекте. В моей программе предполагались регулярные еженедельные встречи с сотрудниками службы надзора, судьями и представителями других социальных структур этого региона, поскольку я считала, что взаимодействие с ними принесет пользу. По моему мнению, бессмысленно встречаться с семьями, не будучи в курсе общего большого контекста и всех переменных, которые оказывают влияние на эти семьи.

Для проведения индивидуальных и семейных психотерапевтических приемов я выбрала шесть психотерапевтов^[22], которые обучались у меня: трое мужчин и три женщины, которые были компетентными семейными терапевтами и, так сказать, «знали жизнь». Все они знали, как быстро наладить контакт с молодыми людьми, и великолепно справились со своей задачей.

Помимо этих шести психотерапевтов, в команду входили еще три специалиста. Один из них педиатр, который хорошо разбирается в семейной психотерапии^[23]. Я хотела, чтобы врач участвовал в работе в качестве консультанта и котерапевта^[24], особенно на случай, если в ответ на изменения в семейной системе у членов этой семьи возникнут какие-либо психосоматические реакции. Кроме того, мне необходимо было выявить связь между делинквентным поведением и состоянием здоровья человека, а также установить, улучшалось ли здоровье членов семьи несовершеннолетнего, когда взаимоотношения в семье становились более благоприятными. Я уверена, что наше тело гораздо красноречивее, чем мы сами.

Восьмой участник моей команды^[25] изучал организационное развитие и работал со мной во время контактов со службой юридического надзора за несовершеннолетними правонарушителями, а также с представителями других организаций. Этот специалист был связующим звеном между руководителем проекта и моей группой в этом проекте.

Девятый человек^[26] занимался логистикой и системой поддержки участников проекта. Самой сложной частью этой работы была координация видеосъемки. Все наши действия записывались на видео, и семьи – участники проекта могли просматривать записи своих сессий. Видеозапись «Семья в период кризиса», где демонстрировалась моя работа с семьей, тоже была в доступе. Это был еще один мой способ помочь людям получить больше информации и чувствовать себя уверенно во время участия в программе лечения.

Из-за нехватки времени и того, что мой офис находится в Менло-Парке, штат Калифорния, я разработала свою программу таким образом, чтобы моя команда собиралась в Ричмонде, штат Вирджиния, на четыре недели и интенсивно работала со всеми семьями, затем делала четырехнедельный перерыв и возвращалась для десятидневного наблюдения. В целом я считаю, что интенсивная работа в течение короткого периода времени гораздо эффективнее,

чем традиционные регулярные приемы у психотерапевта на протяжении более длительного срока.

Поскольку своего помещения в штате Вирджиния у меня не было, все семейные приемы проходили в большом арендованном доме – там же жили и все члены моей команды. Это значительно облегчило организацию консультаций и терапии. Когда люди живут в непосредственной близости друг от друга, всем сотрудникам проще поддерживать контакт с ними. Кроме того, в этом доме создавалась уютная атмосфера для всех членов семей: у них были зоны отдыха, в общем доступе находились чай, кофе, молоко и другие освежающие напитки. Я уверена, что подобная домашняя обстановка и спокойная атмосфера – одно из важнейших условий эффективной психотерапии.

Я убеждена, что для своего личностного и профессионального развития люди, которые работают в одной группе, должны часто встречаться, что также положительно сказывается на качестве проводимой ими терапии. То же самое касается и персонала психиатрических клиник, и социальных центров, и других общественных организаций.

Я довольна специалистами, которых выбрала, тем, как мы жили и работали вместе, а также действиями нашей группы поддержки. Мы провели качественную, квалифицированную семейную терапию. Для организации лечения и наблюдений за работой психотерапевтов нам пригодились записи семейной хронологии каждого из пациентов и семейные карты. Активно применялся и метод «скульптурирования». Но несмотря на это, методы работы каждого специалиста и применяемые техники различались. Гибкость – а именно это нам в тот момент было нужно – представляется мне, возможно, самым важным фактором в терапии. Если нам нужно было куда-то переехать – нам давали такую возможность, если мы хотели посетить людей у них дома – мы тоже это делали. Мы изо всех сил старались сделать для этих семей все возможное и помочь им измениться к лучшему.

Поскольку я чувствовала, что групповое обучение семей обогатит индивидуальные терапевтические сессии, по выходным я встречалась с семьями в большой мастерской. Это были открытые мероприятия для всех участников проекта: семей, проходивших лечение, сотрудников различных социальных организаций и других заинтересованных лиц. Кроме того, я провела однодневный семинар для жителей региона, в котором осуществлялся этот проект.

Меня часто спрашивают, как я проводила эти четырех- или даже шестичасовые мероприятия по выходным, где присутствовали от двухсот до трехсот человек. Как и в других случаях, я исхожу из того, что люди приходят ко мне, потому что им что-то нужно. Возможно, они в чем-то заинтересованы, хотят получить информацию или терапевтическую помощь. В любом случае, я была готова им помочь. Я с самого начала надеялась на лучшее. Независимо от

того, ощущали все эти люди надежду или нет, я знала, что она в них есть. С ними я могу быть открытой, честной и любящей, так как всегда надеюсь на способность людей меняться в лучшую сторону и убеждена, что все люди могут развиваться. Главное – помочь им найти их внутренний ресурс. В этом и заключается задача психотерапевта.

У меня было некоторое преимущество: до первой встречи с участниками данной программы никто из этих людей не встречался со мной и даже не слышал обо мне. Семьям, проходящим лечение, была выслана моя книга «Как строить себя и свою семью», в которой лучше всего отражены мои мысли по поводу семейных взаимоотношений. Если люди из семей – участников программы уже прочли ее, то знали, что их ни в чем не будут обвинять. В моих книгах никто никого не обвиняет, особенно родителей, – благодаря этому люди охотнее соглашались посещать мои тренинги. Такое отношение также наглядно демонстрирует тот факт, что я имею дело с умными людьми, и я думаю, что большинство людей таковыми и являются (просто не всегда поступают разумно).

Встречи проходили в большом зале в местной церкви – там было много места и стояли передвижные стулья. Я начинала каждую встречу с теплого приветствия, в котором говорила, что я рада всех видеть и надеюсь, что мы сможем отлично поработать вместе и кое-что узнать о том, как работают семьи. Основной целью собраний по выходным было помочь людям наладить их семейную жизнь.

Когда позволяла обстановка, я спрашивала у аудитории, не хочет ли кто-нибудь высказаться, сделать что-то или что-то узнать, после чего некоторое время ждала: обычно в течение первой минуты никто не отвечал. Затем я старалась подбодрить людей: «Знаете, готова поспорить, что никто вам такого раньше не предлагал. Чего вы хотите? Чего вы хотите для себя?» (Обычно это значит: «Чего вы хотите для других?»)

Находились смельчаки, которые говорили: «Мне надо что-то сделать с моим сыном» (или с женой, мужем, матерью или кем-то еще). Я принимала любые вопросы и меняла их формулировку так, чтобы ответ на них смог чему-то научить участников этого тренинга.

Сначала я приглашала вопрошающего выйти и встать рядом со мной перед собравшимися. Находясь на расстоянии вытянутой руки друг от друга, мы могли в полной мере ощутить присутствие друг друга. Затем я развивала наше с этим человеком взаимодействие, негласно принимая собеседника в свое энергетическое поле. К примеру, мужчина в зале сказал: «Мы с женой как-то не очень ладим». Я поддержала его и ответила: «Прежде всего похвалите себя за то, что собрались с духом и *озвучили* это». Формулирование своих чувств – первый шаг к повышению самооценки.

Затем, чтобы установить контакт с аудиторией, я задавала вопрос: «Интересно, у кого-то из присутствующих есть похожие проблемы – у мужчин в отношениях с вашими женами? (или наоборот)». Многие подняли руки. Я считаю, что корни всех человеческих проблем одни и те же – вне зависимости от расы, национальности или экономического положения людей.

Чтобы превратить эту ситуацию в возможность для обучения и для терапевтического воздействия, я обратилась к человеку, который вышел ко мне: «Ну, вы не одиноки, так что, возможно, если вы что-то предпримете, то сможете помочь другим людям с такой же проблемой». В процессе я обнаружила, что, даже если члены экспериментальной группы не работают конкретно над собой, внутри них все равно происходят некоторые перемены.

После этого я переходила к обсуждению конкретных вопросов: «Теперь скажите, как вас зовут». Этого человека звали Карл. Я пожимала мужчине руку, прислушиваясь к своим ощущениям. Всякий раз, когда вы прикасаетесь к незнакомому человеку, необходимо учитывать продолжительность этого рукопожатия и то, насколько смелым является тот или иной человек. Прикосновения – это не техника, а установление контакта между людьми (см. часть IV).

Когда добровольцы отвечают на вопрос: «Как вы чувствуете себя *прямо сейчас?*», многие отвечают, что волнуются. И тогда я уточняю: «А где именно вы ощущаете это волнение?» Кто-то скажет, что у него трясутся колени – на это я отвечаю: «Так потрясите ими как следует. Кому-нибудь еще знакомо это чувство?» Конечно же, всем. «Мне тоже знакомо, так давайте как следует потрясем коленками!» И вот мы вдвоем трясем коленями: я делаю это активно, изо всех сил, в качестве примера нарушения запретов и преодоления страхов (без юмора здесь не обошлось). Это позволило нам справиться с волнением, вытряхнуть его из себя и покончить с ним.

«Как вы теперь себя чувствуете?»

«Лучше».

«Хорошо. Итак, с какой проблемой вы пришли?»

«Да у меня с женой как-то...»

«Почему бы нам не пригласить ее сюда?» – спрашиваю я.

К этому моменту жена уже была готова присоединиться к разговору, и я обратилась к ее мужу: «Прежде чем поговорить с вами, я хотела бы познакомиться с вашей женой».

Я повернулась к этой женщине, улыбнулась и спросила, как ее зовут. «Здравствуйте, Салли. Как вы себя чувствовали, когда ваш муж вышел и сказал все это?» Я не спрашивала, как она отнеслась к тому, что ее супруг пришел поговорить о «проблеме», – вместо этого я поинтересовалась у Салли, как она отнеслась к тому, что происходило несколько минут назад. Как правило, я слышу в ответ: «Я от него такого не ожидала».

«Довольно любопытно, – говорю я. – Может быть, вы еще чего-то не замечали в своем супруге? Я с этим часто сталкиваюсь». Потом обращаюсь к Карлу: «Как вы думаете, есть ли что-то такое в вашей супруге, чего вы до сих пор не замечали?» Он согласился, что такое возможно.

В этот момент я подготавливала почву для активизации внутренних ресурсов этой пары – мы уже настроились на исследовательский лад. Поэтому я спросила: «Итак, Карл, с чем бы вы хотели разобраться?»

«Она работает допоздна».

«Что это значит?» – поинтересовалась я.

«Ну, она приходит домой в одиннадцать, а я – в шесть. Потом она спит до семи, а мне приходится вставать в четыре».

Я уточнила: «Вы имеете в виду, что мало времени проводите вместе, в том числе и в постели, верно? В том дело?»

«Ну да, и в этом тоже».

Я продолжала задавать уточняющие вопросы, пока не добралась до момента, который действительно интересовал этого мужчину: есть ли его жене до него дело. Если бы он действительно много значил для нее, она изменила бы график работы (такой вопрос почти всегда приводит к разговору о самооценке человека: «Если ты делаешь то, о чем я прошу, значит, ты любишь меня»).

Ответ его супруги был следующим: «Если бы я что-то значила для него, он бы перестал меня пилить. К тому же он слишком много пьет».

Временами я обращаюсь к аудитории с вопросом: «Вам знакома эта ситуация?» Конечно, 99 процентов знали, о чем говорят Салли и Карл.

В этот момент я предлагаю заняться «скульптурированием», чтобы образно представить общение этих людей. Начинаю я обычно так: «Я кое-что придумала. Не хотите опробовать мою идею вместе со мной?» Если пара соглашается, я продолжаю: «Я заметила некоторые особенности вашего взаимодействия и хотела бы наглядно их продемонстрировать с помощью ваших тел. Одолжите мне их – не беспокойтесь, я верну» – я стараюсь *все* делать с юмором. Я располагаю пару друг напротив друга в позах, выражающих обвинение, и спрашиваю: «Вы так обычно общаетесь?»

«О да».

Пока супруги стояли в этих позах, я поинтересовалась у каждого из них: «Как вы сейчас себя чувствуете?» Большинство людей рассказывает о напряжении, которое испытывают в мышцах, о страхе, нехватке дыхания и т. д. (я придерживаюсь мнения, что эмоции проявляются в телесных ощущениях).

Потом я спросила: «Как все это прекратить?»

«Ну, – ответил Карл, – обычно или дети вмешиваются, или я первым начинаю чувствовать вину».

«А ваши дети сейчас здесь?»

«Да».

«Давайте спросим у них, не присоединятся ли они к нам». Дети согласились. После знакомства и общения с каждым из них я продолжила работу над семейной «скульптурой», после чего спросила у каждого ребенка: «Ты когда-нибудь видел своих маму и папу такими?»

«Ага».

«И что вы в таких случаях делаете?»

Один подбежал к матери и прижался к ней, а другой побежал и встал рядом с отцом. Еще один сказал: «Я обычно просто сбегая к соседям». Теперь у каждого возник яркий образ семейного взаимодействия, и всем стало понятно, к чему все это может привести.

Мы продолжали создание живых скульптур, меняли позы и разговаривали о самочувствии каждого из добровольцев. На одном уровне я работала с семьей, с семейным процессом коммуникации, а на другом – со всей аудиторией.

Юмор – очень важная часть моей работы. Я прихожу в группу с *реальным* ощущением того, что я познакомлюсь с людьми, которые, как мне кажется, способны на всевозможные трансформации. Я верю, что все мы способны учиться. Я постоянно моделирую ситуации, в которых о серьезных и неприятных вещах можно говорить легко и просто. Если я чувствую, что сейчас полезно будет рассказать историю, провести аналогию или передразнить кого-то, я так и делаю. Часто истории могут донести суть гораздо эффективнее, чем прямой диалог.

В перерывах между индивидуальной работой в больших группах я предлагала людям выполнить несколько упражнений. Я разбиваю группу на небольшие подгруппы из двух, трех и более человек. Основная цель таких упражнений – дать человеку возможность вступить в контакт с другими людьми и ощутить их поддержку. При этом каждый учится по-новому чувствовать себя и воспринимать окружающих. У меня в арсенале много упражнений, но я спокойно могу придумать новые, которые подойдут именно в этой ситуации^[27].

В определенный момент я провожу с участниками каждого семинара центрирующее упражнение, которое я обозначаю по-разному: релаксация, снятие стресса или медитация. Я прошу людей устроиться поудобнее, закрыть глаза и прислушаться к своему дыханию, а потом веду их в путешествие, после которого все эти люди станут хорошо к себе относиться. Я верю, что человеку гораздо проще справиться с трудностями на своем пути, если у него высокая самооценка (такие упражнения полезны как во время индивидуальных, так и во время семейных приемов). Это хорошее начало или завершение группового психотерапевтического сеанса.

Проделанная в Вирджинии работа с большими группами по выходным обогатила опыт индивидуальной семейной психотерапии. Мы поощряли добровольное посещение таких групп, и около 35 процентов семей приходили на сеансы регулярно. Я подробно описываю работу в больших группах, потому что

нигде о них ранее не рассказывала. Думаю, что многие сейчас узнали о них впервые. Встреча в большой группе снимает бремя проблемы с пациента и его семьи, потому что все проблемы становятся универсальными: вопросы самооценки, общения и признания различий откликаются во всей аудитории. Надеюсь, что другие тоже попробуют поэкспериментировать с этой методикой.

На момент написания этой книги окончательные результаты исследований в Ричмонде, штат Вирджиния, еще не получены. Только по прошествии двух лет наблюдений мы сможем получить хотя бы какую-то информацию, помимо той, которой я поделилась здесь. Тем не менее я убедилась, что моя исследовательская группа оказала огромное влияние на семьи, судебную систему по делам несовершеннолетних и, в некоторой степени, на общество, в котором наш эксперимент вызвал большой резонанс: местные газеты и радиостанции дали нам хорошую рекламу, благодаря чему общественный семинар посетило довольно много людей.

Я довольна нашим решением интенсивно поработать в такие сжатые сроки. Думаю, нам удалось запустить процесс изменений, который в дальнейшем будет развиваться самостоятельно. Я хотела бы поработать над проектом подольше, но с исследовательской точки зрения мы смогли многое почерпнуть из такого краткосрочного подхода к лечению и помочь укрепить семьи, которые обратились к нам за помощью, особенно когда достигли изменений на более глобальном уровне.

Я также рада, что исследование было проведено настолько тщательно, а также что была разработана детальная и продуманная научная программа. Думаю, результаты покажут, что мы оказали огромное влияние как на индивидуальном и семейном, так и на институциональном и общественном уровнях. Если мои предположения подтвердятся, возможно, в других штатах последуют нашему примеру и продолжат развивать наш подход.

От автора

Возможно, многим из вас хотелось бы узнать подробнее о моей практике и теории, которую я применяю. Те, кто прочел эту книгу, наверняка спросят: «Что мне делать дальше?»

Большую часть своей жизни я преподавала семейную терапию, но я не писала книг и не выпускала обучающих материалов, которые позволили бы продвинуться от начального уровня теории и практики семейной терапии до продвинутого. Пока я преподавала, я также училась сама, а мои идеи менялись. На самом деле некоторые из наиболее важных процессов, которые я использую в обучении и в терапии, такие как «Семейная реконструкция» и *Parts Parties* («Составление из частей»), еще не были описаны в доступном для широкого читателя формате. Надеюсь, в ближайшем будущем я сумею собрать весь этот материал воедино. А пока поделюсь советами о том, что можно сделать уже сейчас.

Если вы еще не прочли мою книгу «Как строить себя и свою семью», то рекомендую сделать это. Информация, изложенная в ней, будет полезна как для личностного роста, так и для изучения коммуникативных позиций, которые лишь вскользь упоминаются в этой книге. С каждой новой изученной или созданной техникой вы растете, узнаете что-то новое – я лично сталкиваюсь с этим до сих пор. Все это важно. При первой возможности я стараюсь помочь тем, кто проходит у меня обучение, самостоятельно испытать все, о чем я рассказываю. Например, в книге «Как строить себя и свою семью» вы найдете ряд коммуникативных упражнений, которые можете выполнить со своими родными, когда у вас появится такая возможность.

Следующие рекомендации вы можете выполнять в любом порядке. Возможно, вы захотите прочесть книгу «Семейная терапия: практическое руководство», которую я выпустила в соавторстве с Ричардом Бэндлером и Джоном Гриндером. В ней я развила некоторые идеи из книги, которую вы сейчас читаете (особенно то, о чем говорится в главах 9 и 10). В книге *Helping Families to Change* («Как помочь семьям измениться»), которую я создала в соавторстве с Джеймсом Стачовиком и Харви Ташманом, вы найдете главу о ролевых семейных играх – она особенно пригодится вам, если вы ведете терапевтические курсы.

Family in Crisis («Семья в кризисной ситуации») – это видео, в котором показано лечение одной семьи на протяжении восьми месяцев. Основное внимание здесь уделяется моей первой сессии с семьей, во время которой у идентифицированного пациента случился эпилептический припадок – очевидно, он вызван изменениями в семейной системе, которые я внедряю. На

этой видеозаписи можно наблюдать процесс котерапии: в этом случае мы работали вместе с доктором Дьюиттом (Бадом) Болдуином.

Мои видео Communication I и Communication II («Коммуникация 1» и «Коммуникация 2»)^[28] были созданы на основе семинаров, которые я проводила в Университете Манитобы. В них отражаются многие идеи, знакомые читателям моих книг. Например, сосуд эмоций, осознание и принятие человеком своих чувств и его отношение к коммуникации, конгруэнтность, двойные послания, «висячие шляпы», периферийное пространство, «генерация значений» и т. д. Кроме того, в этих видеозаписях вы найдете ряд полезных практических занятий. Здесь я разделяю аудиторию из студентов колледжа на небольшие группы, чтобы они смогли лично ознакомиться с некоторыми идеями, а методы, которые я использую, можно адаптировать для разных типов обучения. Кроме того, вы можете почерпнуть для себя некоторые идеи, которые впоследствии можно будет применять в вашей терапевтической практике.

У меня также вышли три небольшие книги: «Коммуникация в психотерапии», Self-Esteem («Самооцененность») и «Множество ваших лиц». Они сравнительно недорогие, и семейным людям будет полезно их почитать. Сейчас мы с Мишель Болдуин и Бадом Болдуином работаем над книгой Satir Step by Step («Сатир шаг за шагом»). Она составлена на основе записи одного из моих терапевтических сеансов и, как следует из названия, наглядно демонстрирует, как именно я работаю. Изучающим психотерапию и практикующим специалистам будет интересно и полезно прочесть ее.

Список литературы

Я считаю, что книги вдохновляют и открывают новые возможности, дают толчок к развитию и являются полезным ресурсом для получения новой информации. В книгах отражен взгляд автора на мир и его интерпретация происходящего. Мне нравится наблюдать за тем, как по-разному люди смотрят на одни и те же явления и события.

В этой книге приводится список литературы и статей, которые я считаю особенно яркими, вдохновляющими и содержательными. Я разбила все источники на категории, чтобы вы смогли быстрее найти именно то, что вас интересует в данный момент.

Дети

1. Bartz, Wayne R., and Richard A. Rasor. *Surviving With Kids*. San Luis Obispo, CA: Impact Publishers, 1978.
2. Black, Claudia. *My Dad Loves Me, My Dad has a Disease*. Newport Beach, CA: Alcoholism, Children & Therapy, 1979.
3. Nicholson, Luree, and Laura Torbet. *How to Fight Fair with Your Kids and Win*. New York: Harcourt, Brace, Jovanovich, 1980.
4. Pearce, Joseph Childton. *The Magical Child: Rediscovering Nature's Plan for Our Children*. New York: E. P Dutton, 1977.
5. Percy, Bernard, ed. *How to Grow a Child*. Los Angeles, CA: Price/Stein/ Sloan, 1978.
6. Rose, Anthony L., and Andre Auw. *Growing Up Human*. New York: Harper & Row, 1974.

Взаимоотношения в семейной паре

7. Brandon, Nathaniel. *The Psychology of Romantic Love*. Los Angeles, CA: J. P Tarcher, 1980.
8. Garland, Diana R. *Couples Communication and Negotiation Skills*. Workshop Models for Family Life Education Series. New York: Family Service Assn. of America, 1978.
9. Kilgore, James E. *Try Marriage before Divorce*. Waco, TX: Word Books, 1978.

10. Koch, Joanne, and Lou Koch. *The Marriage Savers*. New York: Coward, McCann & Geoghegan, 1976.
11. Lederer, William j., and Don D. Jackson. *Mirages of Marriage*. New York: Norton, 1968.
12. Miller, Sherod; Elam W. Nunnally; and Danile B. Wackman. *Alive and Aware*. Minneapolis, MN: Interpersonal Communication Programs, 1975.
13. Pelton, Charles L. *The Sex Book for Those Who Think They Know It All*. Aberdeen, SD: C. L. Pelton, 1980.
14. Shostrom, Everett, and James Kavanaugh. *Between Man and Woman: The Dynamics of Interpersonal Relationships*. Los Angeles, CA: Nash Publishing, 1971. 276-277
15. Smith, Gerald Walker. *Hidden Meanings*. New York: Peter H. Wyden, 1975.

Развод

16. Coogler, O. J. *Structure Mediation in Divorce Settlements: A Handbook for Marital Mediators*. Lexington, MA: Lexington Books, 1978.
17. Gettleman, Susan, and Janet Markowitz. *The Courage to Divorce*. New York: Simon & Schuster, 1974.
18. Haynes, John M. *Divorce Mediation: A Practical Guide for Therapists and Counselors*. New York: Springer Publishing, 1981.
19. Smoke, Jim. *Growing through Divorce*. Irvine, CA: Harvest House, 1976.

Семейные процессы и семейная терапия

20. Ackerman, Nathan. *Psychodynamics of Family Life*. New York: Basic Books, 1958.
21. Ackerman, Nathan. «Behavior Trends and Disturbances of the Contemporary Family» in I. Galdston, ed., *The Family in Contemporary Society*. New York: International Universities Press, 1958.
22. Bateson, G. «A Theory of Play and Fantasy». *Psychiat. Res. Rep.* 2 (1955): 39–51.
23. Bateson, G.; D. D. Jackson; J. Haley; and J. H. Weakland. «Toward a Theory of Schizophrenia». *Behav. Sci.* 1 (1956):251–264.
24. Borzormengi, Nagy, ed., and James L. Tramo. *Intensive Family Therapy*. New York: Harper & Row, 1965.
25. Bowen, Murray A. «A Family Concept of Schizophrenia», in D. Jackson, ed., *The Etiology of Schizophrenia*. New York: Basic Books, 1960.

26. Bowen, Murray A. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Aronson, Jason, 1978.
27. Brodey, Warren M. «Some Family Operations of Schizophrenia: A Study of Five Hospitalized Families Each with a Schizophrenic Member». *Arch. Gen. Psychiat.* 1 (1959):379–402.
28. Cantor, David, and William Lehr. *Inside the Family*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1975.
29. Corales, Ramon, and Charles B. Bernard. *Theory and Techniques of Family Therapy*. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1979.
30. Dodson, Laura Sue. *Family Counseling: A Systems Approach*. DeWayne Kurpius, ed. Muncie, IN: Accelerated Development, 1977.
31. Grindler, John; Richard Bandler; and Virginia Satir. *Changing with Families*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books, 1976.
32. Haley, Jay. «Control in the Psychotherapy of Schizophrenics». *Arch. Gen. Psychiat.* 5 (1961):340–353.
33. Haley, Jay. «The Family of the Schizophrenic: A Model System». *J. Nerv. Ment. Dis.* 129 (1959):357–374.
34. Haley, Jay. «An Interactional Description of Schizophrenia». *Psychiatry* 22 (1959):321–332.
35. Haley, Jay. *Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M. D.* New York: Norton, 1977.
36. Jackson, Don D. «Action for Mental Illness-What Kind?» *Stanford Medical Bulletin* 20 (1962):77–80.
37. Jackson, Don D. Family «Interaction, Family Homeostasis, and Some Implications for Conjoint Family Psychotherapy» in J. Masserman, ed., *Individual and Familial Dynamics*. New York: Grune & Stratton, 1959.
38. Jackson, Don D. «A Note on the Genesis of Trauma in Schizophrenia». *Psychiatry* 20 (1957):181–184.
39. Jackson, Don D. «The Question of Family Homeostasis». *Psychiat. Quart. Suppl.* 31 (1957):79–90; first presented at APA, St. Louis, 1954.
40. Jackson, Don D.; J. Riskin; and Virginia Satir. A «Method of Analysis of a Family Interview». *Arch. Gen. Psychiat.* 5 (1961):321–339.
41. Jackson, Don D.; Virginia Satir. «Family Diagnosis and Family Therapy», in N. Ackerman et al., *Exploring the Base for Family Therapy*. New York: Family Service Assn., 1961.
42. J. H. Weakland. «Conjoint Family Therapy: Some Considerations on Theory, Technique, and Results». *Psychiatry* 24 (1961), suppl. to No. 2:30–45.
43. Lewis, O. *The Children of Sanchez: Autobiography of a Mexican Family*. New York: Random House, 1961.
44. Lidz, Theodore; A. Cornelison; S. Fleck; and D. Terry. «The Intrafamilial Environment of Schizophrenic Patients: II. Marital Schism and Marital Skew». *Armer.*

J. Psychiat. 114 (1959):241–248, 279

45. Lidz, Theodore; A. Cornelison; S. Fleck; and D. Terry. «The Intrafamilial Environment of Schizophrenic Patients: VI. Transmission of Irrationality». *Arch. Neurol. Psychiat.* 79 (1958):305–316.

46. Luthman, Shirley, and Martin Kirschenbaum. *The Dynamic Family*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books, 1974.

47. MacGregor, Robert; Agnes M. Ritchie; Alberto C. Serrano; and Franklin P. Schuster, Jr. *Multiple-Impact Therapy with Families*. New York: McGraw Hill, 1964.

48. Minuchin, Salvador. *Families and Family Therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974.

49. Minuchin, Salvador et al. *Families of the Slums: An Exploration of their Structure Treatment*. New York: Basic Books, 1967.

50. Minuchin, Salvador, and H. Charles Fishman. *Family Therapy Techniques*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1981.

51. Minuchin, Salvador, and H. Charles Fishman. *Psychosomatic Families: Anorexia Nervosa in Context*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.

52. Pemberton, W. H. «Nondirective Reorientation in Counseling». *ETC* 16 (1959):407–416.

53. Perls, Frederick S. *Gestalt Therapy Verbatim*. Moab, UT: Real People Press, 1969.

54. Perls, Fritz. *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*. New York: Bantam Books, 1976.

55. Satir, Virginia; James Stachowiak; and Harvey A. Taschman. *Helping Families to Change*. New York: Jacob Aronson, 1977.

56. Scheflen, Albert E. *Levels of Schizophrenia*. New York: Brunner-Mazel, 1981.

57. Wegscheider, Sharon. *Another Chance: Hope and Health for Alcoholic Families*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books, 1981.

58. Wittaker, Carl, and Augustus Y. Napier. *The Family Crucible: An Intensive Experience in Family Therapy*. New York: Harper & Row, 1978.

Холистическая медицина

59. Brown, Barbara. *Supermind: The Ultimate Energy*. New York: Harper & Row, 1980.

60. Cousins, Norman. *The Anatomy of an Illness*. New York: W. W. Norton, 1979.

61. Cousins, Norman. *The Celebration of Life: Dialogue on Immortality and Infinity*. New York: Harper & Row, 1974.

62. Green, Elmer, and Alyce Green. *Beyond Biofeedback*. New York: Delacorte, 1977.

63. Ostrander, Sheila; Lynn Schroeder; with Nancy Ostrander. *Superlearning*. New York: Delacorte/Confucian, 1979.
64. Pelletier, Kenneth R. *Holistic Medicine*. New York: Delacorte, 1980.
65. Pelletier, Kenneth R. *Mind as Healer, Mind as Slayer: A Holistic Approach to Preventing Stress Disorders*. New York: Delacorte/Delta, 1977.
66. Shealy, Norman. *Ninety Days to Self Health: Biogenics*. New York: Dial, 1977.
67. Simonton, Carl, and Stephanie Simonton. *Getting Well Again*. New York: Bantam, 1980.

Общие аспекты семьи

68. Bateson, G. «Language and Psychotherapy: Frieda Fromm-Reichmann's Last Project». *Psychiatry* 21 (1958):96-100.
69. Bell, N. W., and E. F Vogel, eds. *The Family*. Glencoe, IL: Free Press, 1960.
70. Berne, E. *Transactional Analysis*. New York: Grove Press, 1961.
71. Benson, Jeanette, and Jack L. Hilyard. *Becoming Family*. Winoana, MN: St. Mary's College Press, 1978.
72. Boston Women's Health Collective. *Ourselves, Our Children*. New York: Random House, 1978.
73. Davis, Bruce, and Jenny Wright. *Hugs and Kisses*. New York: Workman, 1977.
74. Fromm, E. *The Art of Loving*. New York: Harper & Row, 1956.
75. Kilgore, James, with Don Highlander. *Getting More Family out of Your Dollar*. Irvine, CA: Harvest House, 1974.
76. LeBoyer, Frederick. *Inner Beauty, Inner Light*. New York: Knopf, 1978.
77. Montague, Ashley. *Touching: The Human Significance of the Skin*. New York: Columbia University Press, 1971.
78. Schwab, Johanna. *Family Communication Program*. Menlo Park, CA: California National Family Communication Center, 1972.
79. Stinnett, Nick, and James Walter. *Relationships in Marriage and Family*. New York: Macmillan, 1977. 281
80. Wegscheider, Don. *If Only My Family Understood Me...* Minneapolis, MN: CompCare Publications, 1979.

Смешанные семьи

81. Lewis, Helen C. *All About Families: The Second Time*. Atlanta, GA: Peachtree Publishers, 1980.
82. Kilgore, James. *Try Marriage before Divorce*. Waco, TX: Word Books, 1978.

83. Kirk, H. *David. Shared Fate*. New York: Free Press, 1964.
84. Ricci, Isolina. *Mom's House, Dad's House: Makingjoint Custody Work*. New York: Macmillan, 1980.
85. Simon, Ann W. *Stepchild in the Family*. Indianapolis, IN: Odyssey Press/ Bobbs-Merrill, 1964.
86. Thomson, Helen. *The Successful Stepparent*. New York: Harper & Row, 1966.
87. Vis her, Emily B., and John S. Visher. *Stepfamilies*. New York: Brunner/ Mazel Publishing, 1979.

Семьи родителей-одиночек

88. Gately, Richard, and David Koulack. *The Single Father's Handbook*. New York: Anchor/Doubleday, 1979.

Личностное развитие

89. Assagioli, Roberto. *Act of Will*. New York: Penguin, 1974.
90. Barbach, Lonnie Garfield. *For Yourself*. New York: Doubleday, 1975.
91. Bernhard, Yetta. *How to Be Somebody*. Millbrae, CA: Celestial Arts, 1975.
92. Bernhard, Yetta. *Self-Care*. Millbrae, CA: Celestial Arts, 1975.
93. Berzon, Betty, and Robert Leighton. *Positively Gay*. Millbrae, CA: Celestial Arts, 1979.
94. Bonny, Helen, and Lou Savory. *Music and Your Mind: Listening with a New Consciousness*. New York: Harper & Row, 1973.
95. Boren, James H. *When in Doubt, Mumble: A Bureaucrat's 282 Handbook*. New York: Van Nostrand Reinhold, 1972.
96. Bresler, David, and Richard Trubo. *Free Yourself from Pain*. New York: Pocket Books, 1980.
97. Briggs, Dorothy Corkille. *Celebrate Yourself*. New York: Doubleday, 1977.
98. Buzan, Tony. *Use Both Sides of Your Brain*. New York: E. P Dutton, 1974.
99. Camiel, Reva, and Hila Michaelsen. *First Time Out: Skills for Living Away from Home*. Sacramento, CA: Jalmar Press, 1980.
100. Clark, Don. *Loving Someone Gay*. Millbrae, CA: Celestial Arts, 1977.
101. Colton, Helen. *Adults Need Sex Education, Too*. Los Angeles, CA: Family Forum (1539 Courtney Avenue, CA 90046), n. d.
102. de Castillejo, Irene Claremont. *Knowing Woman: A Feminine Psychology*. New York: Harper & Row/Colophon, 1973.

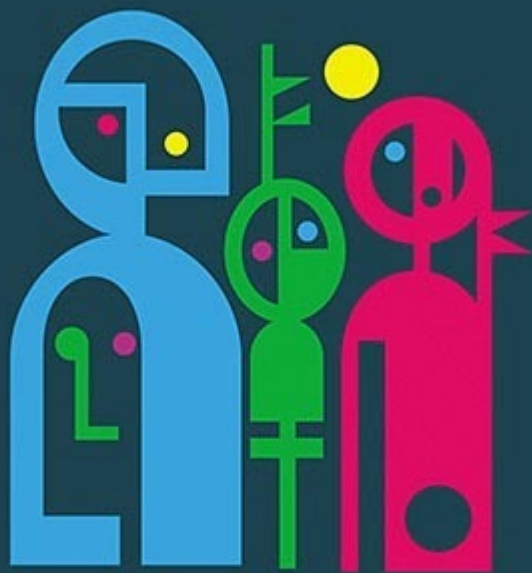
103. Edwards, Betty. *Drawing on the Right Side of the Brain: A Course in Enhancing Creativity and Artistic Confidence*. Los Angeles: J. P Tarcher, 1979.
104. Enelow, Gertrude. *The Joy of Physical Freedom*. Chicago, IL: Henry Regnery Co., 1973.
105. Gale, Raymond F. *Who Are You?* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1976.
106. Greenwald, Jerry. *Be the Person You Were Meant to Be: Antidotes to Toxic Living*. New York: Simon & Schuster, 1973.
107. Hayakawa, S. I. *Symbol, Status and Personality*. New York: Harcourt, Brace & World, 1963.
108. Hayakawa, S. I. *The Use and Misuse of Language*. Greenwich, CT: Fawcett Publications/Premier Books, 1962.
109. Huxley, A. *The Art of Seeing*. New York: Harper, 1942.
110. James, Muriel, and Dorothy Jongeward. *Born to Win*. Menlo Park, CA: Addison-Wesley, 1971.
111. Jampolsky, Gerald. *Love Is Letting GO of Fear*. New York: Bantam, 1981.
112. Johnson, Vernon E. *I'll Quit Tomorrow*. New York: Harper & Row, 1973.
113. Kubler-Ross, Elizabeth. *On Death and Dying*. New York: Macmillan, 1969.
114. Lair, Jess. *I Ain't Much Baby, But I'm All I Got*. Garden City, NY: Doubleday, 1972.
115. Lakien, Alan. *How to Get Control of Your Time and Your Life*. New York: NAL/Signet, 1974.
116. Larsen, Tony. *Trust Yourself*. San Luis Obispo, CA: Impact Publishers, 1979.
117. Leite, Evelyn. *To Be Somebody*. Center City, MN: Hazelden Foundation, 1979.
118. MacKensie, Alec. *The Time Trap*. New York: McGraw-Hill, 1975.
119. Masters, Robert, and Jean Houston. *Listening to the Body: The Psychological Way to Health and Awareness*. New York: Delta Books/Dell, 1978.
120. Mendino, O. G. *The Greatest Gift in the World*. New York: Frederick Fell, 1968.
121. Paulist, Trina. *Hope for the Flowers*. New York: Paulist Press, 1972.
122. Rainwater, Janette. *You're in Charge*. Los Angeles, CA: Guild of Tutors Press, 1979.
123. Rama, Swami; Rudolph Ballentine; and Alan Hymes. *Science of Breath: A Practical Guide*. Honesdale, PA: Himalayan Institute of Yoga Science & Philosophy, 1979.
124. Satir, Virginia. *Making Contact*. Millbrae, CA: Celestial Arts, 1976.
125. Satir, Virginia. *Peoplemaking*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books, 1972.
126. Satir, Virginia. *Self-Esteem*. Millbrae, CA: Celestial Arts, 1975.
127. Satir, Virginia. *Your Many Faces*. Millbrae, CA: Celestial Arts, 1978.
128. Scheele, Adele M. *Skills for Success: A Guide to the Top*. New York: William Morrow, 1979.

129. Schwartz, Jackie. *Letting Go of Stress*. New York: Pinnacle, 1982.
130. Schwarz, Jack. *Path of Action*. New York: Dutton, 1977.
131. Selye, Hans. *Stress without Distress*. Philadelphia, PA: J. B. Lippincott, 1974.
132. Selye, Hans. *The Stress of Life*. Philadelphia, PA: J. B. Lippincott, 1956.
133. Shelly, Maynard, and Johanna Buck. *How to Be Happy, Happier, Happiest*. New York: Chatham Square Press, 1977.
134. Phelps, Stanlee, and Nancy Austin. *The Assertive Woman*. Fredericksburg, V A: Book Crafters, 1975.
135. Virshup, Evelyn. *Right Brain People in a Left Brain World*. Los Angeles, CA: Guild of Tutors Press, 1978.
136. Watts, A. W. *Nature, Man and Woman*. New York: Pantheon Books, 1958.
137. Watts, A. W. *Psychotherapy East and West*. New York: Pantheon Books, 1961.
138. Watzlawick, P. *An Anthology of Human Communication*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books, 1963.
139. Watzlawick, P.; J. Beavin; D. Jackson. *Pragmatics of Human Communication*. New York: W. W. Norton, 1967.
140. Wood, John T. *How Do You Feel?* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1974.
141. Wood, John T. *What Are You Afraid Of?* Englewood Cliffs, NJ: PrenticeHall, 1976.
142. Wysor, Bettie. *The Lesbian Myth: Insights and Conversation*. New York: Random House, 1974.

МАСТЕРАПСИХОЛОГИИ

Вирджиния Сатир

ПСИХОТЕРАПИЯ СЕМЬИ



Примечания

1

Дюркгейм понимает под аномией такое состояние общества, при котором отсутствует четкая непротиворечивая регуляция поведения индивидов и образуется нормативный вакуум, когда старые нормы и ценности уже не соответствуют реальным отношениям, а новые еще не утвердились (источник: <https://raa.ru/wp-content/uploads/2017/06/> Теория-аномии-Э.Дюркгейма). –

Примеч. ред.

[Вернуться](#)

2

Эрзац-отношениями называют заменители отношений, где один либо несколько субъектов играют роль аналогичных, которые по какой-то причине не могут принимать участие в личном контакте (источник: <https://dzen.ru/a/YZp-QMDnlQeexLKx>). – *Примеч. ред.*

[Вернуться](#)

3

Тема неконгруэнтности, основная для этой книги, будет рассматриваться подробнее в главах, посвященных теории коммуникации, также мы будем опираться на эти положения в третьей части этой книги.

[Вернуться](#)

4

Я решила разделить представление о себе как об умелом человеке и как о представителе своего пола на две разные категории по двум причинам. Во-первых, существует множество навыков, развитие которых никак не зависит от пола человека. И мужчинам, и женщинам нужно научиться работать, мыслить, читать, решать проблемы, экспериментировать (безусловно, поскольку такие способности есть и у мужчин, и у женщин, поэтому способствуют обогащению отношений между ними). Во-вторых, мы уже отмечали, как некоторые люди могут ценить себя в одной области идентичности и не ценить в другой.

Некоторые взрослые могут прекрасно устанавливать взаимоотношения с противоположным полом, но совершенно не в состоянии справиться со своей жизнью, и наоборот.

[Вернуться](#)

5

Концепция межличностной коммуникации с помощью вербальных и невербальных средств. Для совместной деятельности люди объединяются путем согласования своих позиций, как мировоззренческих, так и практических. Интерактивная сторона общения заключается в обмене идеями, знаниями, действиями (источник: https://spravochnick.ru/psihologiya/interaksiya_v_psihologii_obscheniya/). – *Примеч. ред.*

[Вернуться](#)

6

В нашей культуре взрослые не демонстрируют открыто свою сексуальность перед детьми, они лишь изредка намекают на нее с помощью шуток, обаяний, поцелуев и т. д. Я придерживаюсь схожей точки зрения. Но интересно отметить, что эскимосские дети, похоже, совершенно не травмированы постоянной демонстрацией сексуальных взаимоотношений своих родителей.

[Вернуться](#)

7

Джексон, Рискин и я продемонстрировали это несколько лет назад, когда проанализировали пятиминутный отрывок записи семейного разговора, который нам прислал доктор Лайман Уинн, не указывая при этом никакой личной информации пациентов (40).

[Вернуться](#)

8

Здесь имеется в виду различие между американским и британским английским. В последнем to table a motion означает «выносить предложение на рассмотрение», в американском же, напротив, отложить это предложение в долгий ящик. – *Примеч. ред.*

[Вернуться](#)

9

Спасибо Уильяму Пембертону за статью на эту тему: Non-Directive Reorientation in Counseling («Недирективная переориентация в консультировании») (52).

[Вернуться](#)

10

Неконгруэнтностью называется несоответствие между сообщением и командой, которая в нем содержится – исходя из системы анализа, разработанной Бейтсоном, Джексоном, Хейли и Уиклендом (номера 23, 32 и 40 в списке литературы).

[Вернуться](#)

11

В этом описании зрелости акцент делается на социальных и коммуникативных навыках, а не на приобретении знаний и признанных достижениях, которые, на мой взгляд, являются следствиями этих навыков.

[Вернуться](#)

12

Коммуникативные аспекты этой ситуации Джексон обозначил как «переключатели прошлое-настоящее». Таким образом, ответ на вопрос терапевта: «Как из всех миллионов людей в мире вы выбрали именно друг друга?» может быть столь же полезен в семейной диагностике, как и психологическое тестирование. Ответ на этот вопрос позволяет супругам описать свои нынешние взаимоотношения под предлогом разговора о прошлом. Другие примеры этого феномена см. в книге Вацлавика An Anthology of Human Communication («Антология человеческой коммуникации») (137).

[Вернуться](#)

13

Имеется в виду DSM – Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (*Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders – DSM*). При жизни Сатир вышло три издания: DSM-I, DSM-II, DSM-III. – *Примеч. ред.*

[Вернуться](#)

14

Если женщина носит прическу на длинные волосы, то может использовать особую длинную булавку, которой фиксирует головной убор на голове. Обычно такая булавка располагается на шляпе сзади. – *Примеч. пер.*

[Вернуться](#)

15

Хотя существует очевидная связь этой теории с аналитической концепцией переноса и концепцией Салливана о паратоксическом искажении, между ними существуют и различия. В частности, вместо того чтобы на основе переноса делать вывод о вероятном характере раннего окружения человека, я использую информацию о его прошлом для оценки значимости для выживания информации, которую пациент сообщает мне на данный момент.

[Вернуться](#)

16

В это время психотерапевт ведет записи, чтобы потом к ним вернуться и подробнее изучить, или чтобы семья убедилась, что он серьезно воспринимает события их жизни. Многие психотерапевты ведут аудиозапись приема, а некоторые считают, что вести заметки неудобно. Это, как считается еще со времен Фрейда, дело их личного выбора.

[Вернуться](#)

17

Гештальт – образ, который состоит из нескольких элементов и воспринимается человеком как единое целое. – *Примеч. ред.*

[Вернуться](#)

18

Системный подход излагается в работе Вацлавика, Бивина и Джексона «Психология межличностных коммуникаций» (Pragmatics of human Communication), 1967.

[Вернуться](#)

19

Эта глава создана на том же материале, что и одноименная статья, опубликованная в книге Tidings of Comfort and Joy («Слова утешения и радости») под редакцией доктора медицинских наук Роберта С. Спитцера (Palo Alto: Science and Behavior Books, 1975).

[Вернуться](#)

20

Христианский фундаментализм – это движение, возникшее в американском и британском протестантизме в конце XIX – начале XX века. Его основоположниками стали евангелисты-консерваторы, которые в ответ на модернистские идеи (в основном в США) активно пропагандировали ряд «фундаментальных» христианских идей: непогрешимость Библии, непорочное зачатие Христа, учение о заместительном искуплении, телесное воскрешение Иисуса и подлинность Его чудес (источник: https://christianity.fandom.com/wiki/Fundamentalist_Christianity). – *Примеч. ред.*

[Вернуться](#)

21

Остальные два специалиста – доктор Мюррей Боуэн из Центра психиатрии при Университете Джорджтауна) и Джей Хейли (из Института семейной терапии в городе Вашингтоне).

[Вернуться](#)

22

Все шесть психотерапевтов, а также остальные участники моей рабочей группы были сотрудниками проекта Avanta Network, программы

профессиональных тренингов, которую я создала пять лет назад. Это были: Кен Блок, сотрудник Академии аттестации социальных работников в Санта-Круз, Калифорния; Кэтрин Бонд, магистр гуманитарных наук из Центра консультации и психотерапии в Санта-Монике, Калифорния; Джек Деннис из Сан-Диего, Калифорния; Уильям Нерин, магистр гуманитарных наук из города Оклахома, штат Оклахома; Энн Робертсон, доктор философии из города Тибьюрон, Калифорния, и Маргарита Суарез, сертифицированная медсестра, магистр гуманитарных наук из Северо-западного центра индивидуального и семейного консультирования в городе Белвью, Вашингтон.

[Вернуться](#)

23

Джонатан Штольценберг, доктор медицинских наук, ведет частную практику в Хартфорде, Коннектикут, специализируется на педиатрии и поведенческой медицине, преподает в медицинской школе Университета Коннектикута.

[Вернуться](#)

24

Котерапия – особый психотерапевтический подход, который предполагает одновременную работу двух и более специалистов для повышения эффективности лечения в рамках одной сессии. – *Примеч. ред.*

[Вернуться](#)

25

Джин Пикеринг, магистр социальной работы из Чапел-Хилл, Северная Каролина.

[Вернуться](#)

26

Вернон Спаркс, магистр гуманитарных наук из Аннаполиса, Мериленд.

[Вернуться](#)

27

Прочтите раздел «От автора», где я рассказываю о видеозаписях своих тренингов и приемов, посвященных коммуникации, — там вы найдете много подобных упражнений.

[Вернуться](#)

28

Издано в Science and behavior books, Inc.

[Вернуться](#)